

COSMOPOLITAN

ENERO-FEBRERO 2026 Nº395
4,50€ IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,65€ SIN IVA

**¿TU PAREJA
TE OCULTA
EN REDES?
DESCUBRE
POR QUÉ**

**MELENAS
FABULOSAS**
NUEVOS
PRODUCTOS
Y PEINADOS
QUE QUERRÁS
PROBAR

**AHORRA
CON LAS
MEJORES
APPS DE
FINANZAS**

**MAR
LUCAS**

«Intento ver
siempre el lado
positivo»

**LOS
10
PODERES
DEL ÉXITO**
CONVIERTE TUS
SUEÑOS EN
REALIDAD

**UN AÑO PARA
BRILLAR**

Deslumbra con un maquillaje galáctico,
abrigo cozy y accesorios metalizados





TOUS
Atelier.

TOUS.COM

enero/febrero

54

Todo lo que necesitas saber para tener un pelazo fuerte e hidratado.



En portada

- 48 **MELENAS FABULOSAS: LOS PEINADOS QUE QUERRÁS .**
- 52 **UN AÑO PARA BRILLAR CON ESTAS NUEVAS TENDENCIAS.**
- 74 **¿TU PAREJA TE OCULTA EN REDES? DESCUBRE POR QUÉ.**
- 78 **COVER: MAR LUCAS.**
- 96 **LOS 10 PODERES DEL ÉXITO.**
- 122 **AHORRA CON LAS MEJORES APPS DE FINANZAS.**

Hello!

- 6 **EDITO.**
- 8 **STAFF.**
- 10 **LA BRÚJULA.**

Likes

- 14 **MÚSICA.**
- 16 **CINE.**
- 18 **EL CHICO COSMO.**
- 20 **SERIES.**
- 24 **LIBROS.**

The Look

- 28 **EL ABRIGO DEL AÑO.**
- 36 **ESTILISTAS FUERA DE SERIE.**
- 38 **EL INVIERNO MÁS COZY.**
- 40 **MICROTENDENCIAS.**
- 42 **SCOOPS.**

Beauty

- 54 **UNA MELENA CON MUCHO POWER.**
- 58 **LO QUE HEMOS ROBADO DEL ALMACÉN.**
- 60 **BEAUTY FEST: LA GRAN FIESTA DE LA BELLEZA.**
- 64 **SCOOPS.**

52

Las sombras en color azul eléctrico son la tendencia de la temporada.



74

Descubre las razones por las que tu pareja te oculta en sus redes sociales.



28

Las mejores ideas para combinar tus abrigos.



EN PORTADA

Mar Lucas lleva vestido dorado y pendientes de **Rabanne**. Foto: Hervás & Archer. Realización: Nuria Sánchez. Maquillaje y peluquería: Marckessa para Rabanne. Asistente de fotografía: Rafa de las Heras. Producción: Marta Sánchez. Agradecimientos: Hotel VP Plaza de España Design (Madrid).

sumario



100
Conviértete en
la reina de la
noche con estos
looks de fiesta.

Love

- 70 **LA PELIGROSA BARRERA DE LOS 30.**
- 76 **«DOCTOR, QUIERO UN JUGUETE»**

Stories

- 86 **LA NUEVA REVOLUCIÓN LÉSBICA.**
- 90 **¿ENFRENTARÍAS TU MATCH AL TAROT?**
- 94 **ENTRENA TU CEREBRO MIENTRAS DUERMES.**

Style

- 100 **DANCING QUEEN.**
- 106 **LA MELENA CON MÁS LIKES.**

Money

- 114 **¿QUÉ TIPO DE INVERSORA ERES?**
- 118 **FINANCIAL FEMINIST.**
- 124 **SELF-MADE.**

Discover

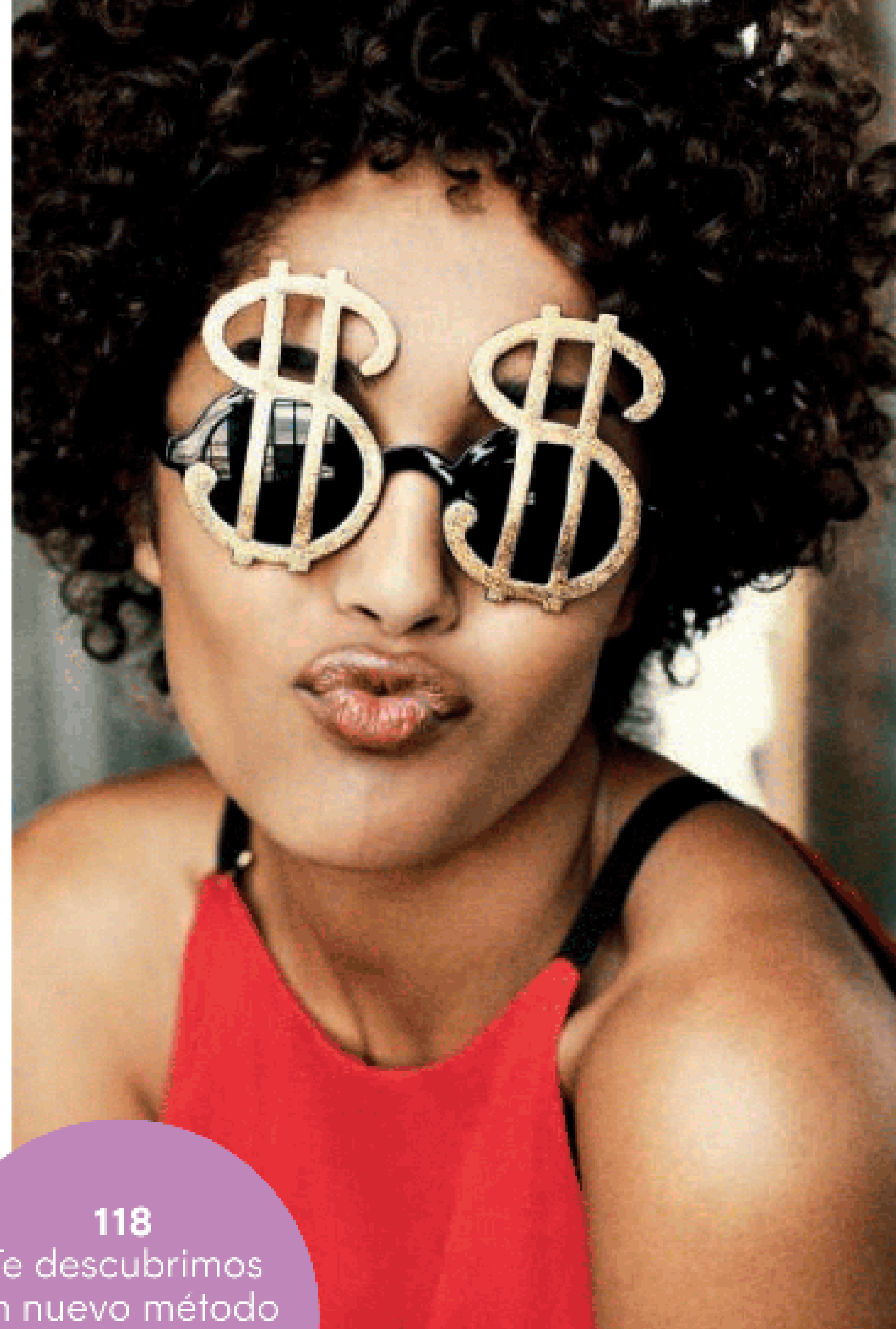
- 128 **HOTELES PARA DESCUBIR ESTE 2026.**
- 132 **SUBE LA TEMPERATURA.**
- 134 **PREMIOS PANDORA.**
- 140 **ESPECIAL FUTURO.**
- 146 **LA AGENDA DE NATALIA DE MOLINA.**



48
La influencer
Aitana Soriano
nos descubre su
trucos para tener
una melena de
anuncio.



90
El futuro
amoroso de
varias lectoras
según nuestra
tarotista.



118
Te descubrimos
un nuevo método
para optimizar
tus finanzas.



128
Planea tus
escapadas de
2026 en estos
hoteles de lo más
apetecibles.



122
Elige una
de estas
aplicaciones y
controla mejor
tus gastos.

VERSACE.COM

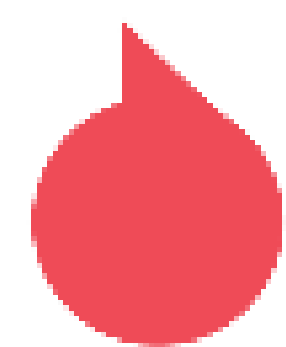


VERSACE
CRYSTAL EMERALD



«La belleza comienza en el momento en que decides ser tú misma». Coco Chanel

En busca de la belleza

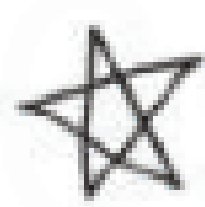


«Empezó como un pasatiempo para esconderme de la realidad. Y terminó siendo una forma de conocer a la persona que llevo dentro», dice el creador de contenido Fucklsra –con dos millones y medio de seguidores en TikTok– sobre su relación con el maquillaje. Lo hace en la primera edición de nuestro COSMOPOLITAN Beauty Fest, un encuentro que organizamos en el centro de Madrid para celebrar la belleza más divertida, inclusiva y libre. «Hoy me doy cuenta de que ser distinto no está nada mal», dice frente a una audiencia formada por lectoras, *influencers*, maquilladores y peluqueros de *celebrities* y marcas virales. Sobre ese mismo escenario, la experta Rocío Arribas –250 mil *followers* en Instagram– dice que empezó a experimentar con los productos de cosmética durante la

pandemia. Y afirma: «Las redes sociales no sólo sirven para aprender a maquillarse, también permiten compartir trucos, inseguridades y risas». Lo cierto es que nunca antes había habido tanta información ni tutoriales *online* para aprender sobre belleza. Las redes han logrado prender una mecha entre personas muy dispares entre sí, que probablemente no habrían coincidido en su día a día de otro modo, y que han acabado creando una comunidad afín en la que comparten los mismos intereses. Los japoneses lo llaman *nakama*. Una palabra que designa el vínculo profundo que establecen los que coinciden en un mismo propósito, sin más. Es distinto a la amistad, aunque los amigos también puedan ser *nakama*. Puede durar un breve periodo de tiempo o toda la vida. Cruzo los dedos. Espero que este espacio que hemos creado en COSMOPOLITAN siga creciendo e incluya a todas y todos los amantes de la belleza, en el sentido más amplio del término.

«Las redes no sólo sirven para aprender a maquillarse, también permiten compartir trucos, inseguridades y risas», dice Rocío Arribas»

Unos premios deslumbrantes



Ocho de enero. Apunta esta fecha en tu agenda porque será el día en que nuestra web abra las votaciones de los premios más democráticos de la belleza. Si eres una auténtica *beauty lover*, no te pierdas la segunda edición de los COSMOPOLITAN Readers' Choice Beauty Awards. Participa eligiendo tus productos favoritos. El año pasado lo hicieron nada menos que ¡55.000 personas!

CECILIA MÚZQUIZ, Directora

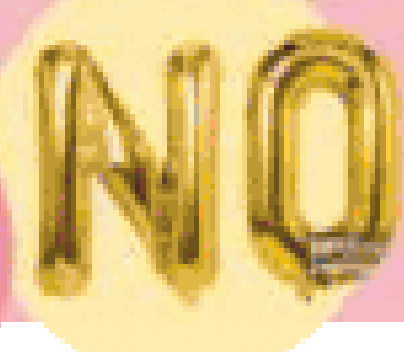
Sígueme en mi cuenta de Instagram
@CeciliaMuzquiz



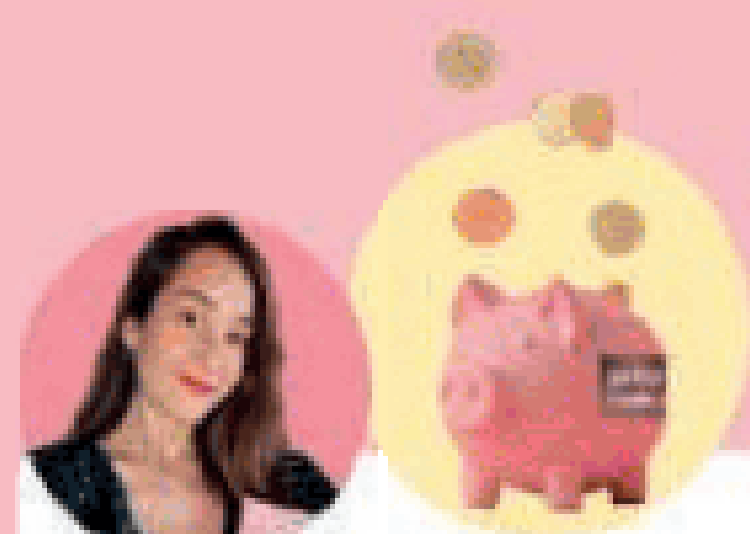
COSMOPOLITAN

PREGUNTA DEL MES

¿Cuándo te has sentido más poderosa en tu vida?



«Cuando empecé a decir que no a todo aquello que no quiero en mi vida. Toxicidad fuera».



«Cuando pude ahorrar lo suficiente y conseguí independizarme (eso sí, compartiendo piso)».



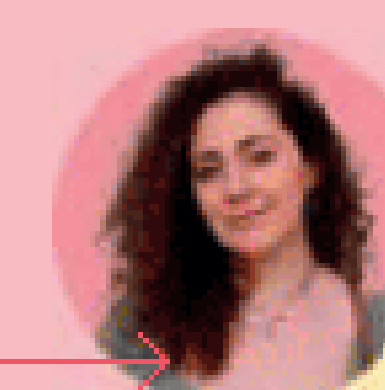
«La última vez que me subí al escenario del Auditorio Nacional y toqué la obra que llevaba meses estudiando».



«Cada vez que soy la elegida por mi gata para dormir sobre mi regazo».



«Al dar a luz a mi hijo. La experiencia más brutal y emocionante que he vivido jamás. Fue muy especial».



«Cuando conseguí mi primera entrevista y fue a mi escritora favorita, Alice Kellen».

DIRECTORA
CECILIA MÚZQUIZ cmuzquiz@hearst.es @ceciliamuzquiz

DIRECTORA DIGITAL
AMAYA LACARRA alacarra@hearst.es @amayalacarra

REDACTORA JEFE
ANA M. JIMÉNEZ ajimenez@hearst.es

REDACTORA JEFE WEB
PAULA MIRANDA pmiranda@hearst.es

DIRECTORA DE ARTE
BELÉN GARCÍA-DUARTE bgarciaduarte@hearst.es

DIRECTORA DE BELLEZA
MARIANA PORTOCARRERO mportocarrero@hearst.es

DIRECTORA DE MODA
CARMEN MARTÍNEZ PITA cmpita@hearst.es

EDITORA GRÁFICA
BEATRIZ BARRIONUEVO bbarrionuevo@hearst.es

COMMUNITY MANAGER
NEREA ALHAJAS nalhajas@hearst.es

REDACTORAS WEB
MARIETA TAIBO (ACTUALIDAD) taibo@hearst.es

SILVIA LORENTE slorente@hearst.es

DISEÑO
HEARST Studio

COLABORADORES

Redacción: Pachó G. Castilla, Paka Díaz, Lola Fernández, Clémence Guillerm, Paloma Leyra, Berta de Miguel, Margarita Moon, Alejandra Muñoz, Lucía Núñez, Nerea Panicello, Laura G. De Rivera, Elena Santamaría, Esther G. Valero, Alejandra Yeregui, Amaya Viñas (maquetación), Álvaro Alonso de la Fuente, Nerea Calvo, Cristina Cañedo, Paula Crespo, Isa Espín, Inés de la Fuente y Gema López (web), Marta Sánchez (producción), Bárbara Garralda, Clémence Guillerm, Sylvia Montoliu y Nuria Sánchez (realización). **Fotografía:** Nattasak Buranasri, Giada Canu, Chris Craymer, Yaroslav Danylchenko, Andrés García Luján, Fernando Gómez, Hervás & Archer, Lara Jade, Guillermo Jiménez, Danny Kasirye, George Marks, Nik Merkulov, Juan Moyano, Pablo Pacheco, Mark Philibert, Fernando Roi, Ana Ruiz, Dan Saelinger, Pablo Sarabia, Giampaolo Sgura, Sibila and Pavel, Greg Sorensen, Antonio Terrón, Michelle Spearing (ilustración). **Documentación:** Pilar Sanz. Cesión de Derechos y Material Gráfico: Tel.: 917 28 89 95. documentación@hearst.es

EDITA
HEARST

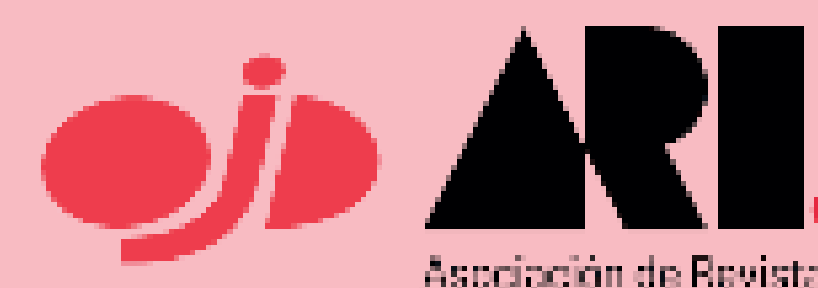
CONSEJERA DELEGADA: CRISTINA MARTÍN CONEJERO
DIRECTORA EDITORIAL: BENEDETTA POLETTI
DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES SUR DE EUROPA: MARCELLO SORRENTINO
DIRECTOR DE MARKETING: JOSÉ ÁNGEL MORALES
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN: CÉSAR PORTILLA
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL: CARLOS ALONSO
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES: MANUEL POYATO
DIRECTOR DE DIFUSIÓN: GUILLERMO MORENO
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN: EVA CALLE
DIRECTORA CREATIVA: INMACULADA JIMÉNEZ
DIRECTOR HEARST STUDIO: MIGUEL RUIZ-BRAVO
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS: JOAQUÍN MILLÁN
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN: CARLOS BOHÚA
DIRECTOR DE INFORMÁTICA: CARLOS AMORÓS
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA: IGNACIO DÍAZ
PUBLICIDAD
DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN: RUBÉN CORDERO
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: SANDRA PROSPERI
DIRECTOR HEARSTMADE: LUIS QUINTANA
DIRECTORA DE HEARST LIVE: INÉS PÉREZ
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT: MARÍA MORUNO
MADRID: C/ AGUSTÍN DE FOXÁ, 4. MADRID 28036. TEL.: 917 287 000.
DIRECTORA COMERCIAL: AMPARO BASTIT
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: VANESA RUIZ-TAPIADOR
COORDINADORA PRINT: SILVIA GARCÍA
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: NORA RECIO
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: MARTA CONGET
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: IGNACIO TOMÉ
COORDINADORA DIGITAL: MARTA GADEA
BARCELONA: C/ CONSELL DE CENT, 334-336. BARCELONA 08009. TEL.: 935 661 558.
DIRECTORA COMERCIAL: LUZ ROCA DE VIÑALS
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: MAGDA SUNYÉ
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: LETICIA MARTÍN
JEFA DE PUBLICIDAD: MONTSE ASÍN
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: AMPARO GASULL
VALENCIA: BÁRBARA SANCHÍS TEL.: 650 82 94 19.
EDITA: HEARST ESPAÑA. AGUSTÍN DE FOXÁ, 4 MADRID 28036.
TEL.: 917 287 000 B-31008212

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL: JONATHAN WRIGHT
SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: KIM ST. CLAIR BODDEN
GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: CHLOE O'BRIEN

INTERNATIONAL EDITIONS

AUSTRALIA, BULGARIA, CZECH REPUBLIC, FRANCE, GERMANY, HONG KONG, INDIA, INDONESIA, ITALY, KOREA, MEXICO, MIDDLE EAST, NETHERLANDS, PHILIPPINES, SLOVENIA, SPAIN, TAIWAN, TURKEY, UKRAINE, UNITED KINGDOM, UNITED STATES.



Impresión: Rotocobri. Preimpresión: Hearst España. REDACCIÓN MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. Madrid 28036. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 314. REDACCIÓN BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336. Barcelona 08009. Tel.: 934 308 005. SUSCRIPCIONES: Tel. 911 126 260. De lunes a viernes no festivos, de 09.00 a 15.00 h o en suscripciones@hearst.es. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SGEL). Avda. Valdeparra, 29. Pol. Ind. Alcobendas. 28108 Alcobendas (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio (con regalo): 4,50 €. Canarias: 4,65 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 4,50 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Alemania 8,00 €, Andorra 3,95 €, Austria 6,50 €, Francia 6,50 €, Grecia 6,50 €, Holanda 7,00 €, UK 7,00 €, Italia 6,50 €, Portugal 4,90 €, Bélgica 6,50 €, Suiza 9,90 FS. Precio Pocket (con regalo): 2,95 €. Canarias: 3,10 € (sin IVA). Ceuta y Melilla: 2,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Printed in Spain. Depósito Legal: M-12517-2013. COSMOPOLITAN no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

ADN

ELIJO SER YO.



JORGE LÓPEZ Y BEGOÑA VARGAS

ADOLFODOMINGUEZ

La brújula

Orientate a las tendencias que marcan la dirección correcta

TE LLEVAN A BUEN PUERTO

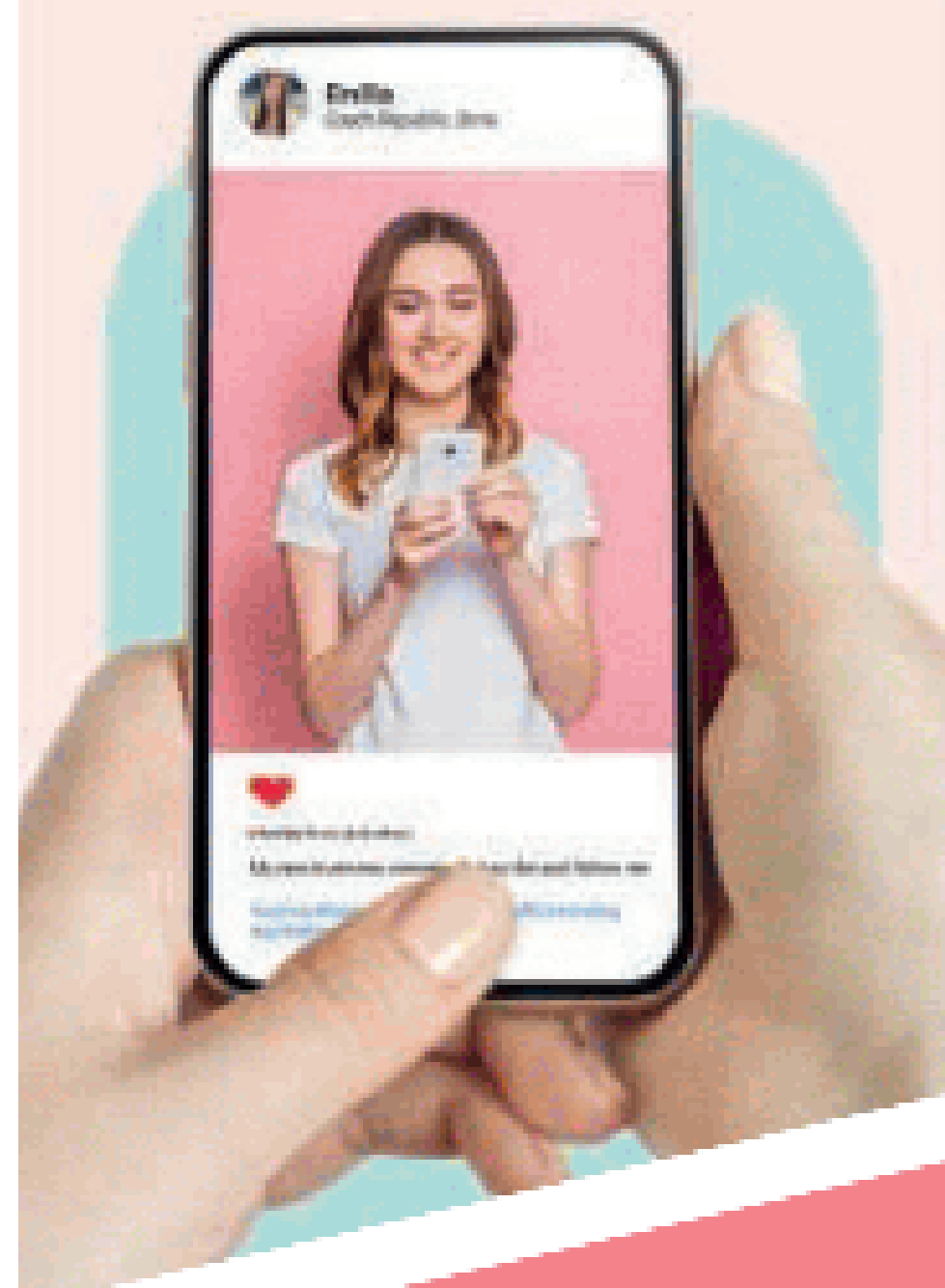


Un 'glam' extremo

Olvidate del efecto surfero o el rizo deshecho e improvisado. Buscamos melenas procesadas con ondas marcadas, brillantes y perfectas. Que se note la producción.

'No social, thanks'

Compartir nuestra vida en redes sociales es pasado. Apuesta por el mutismo, el misterio y una huella digital cero.

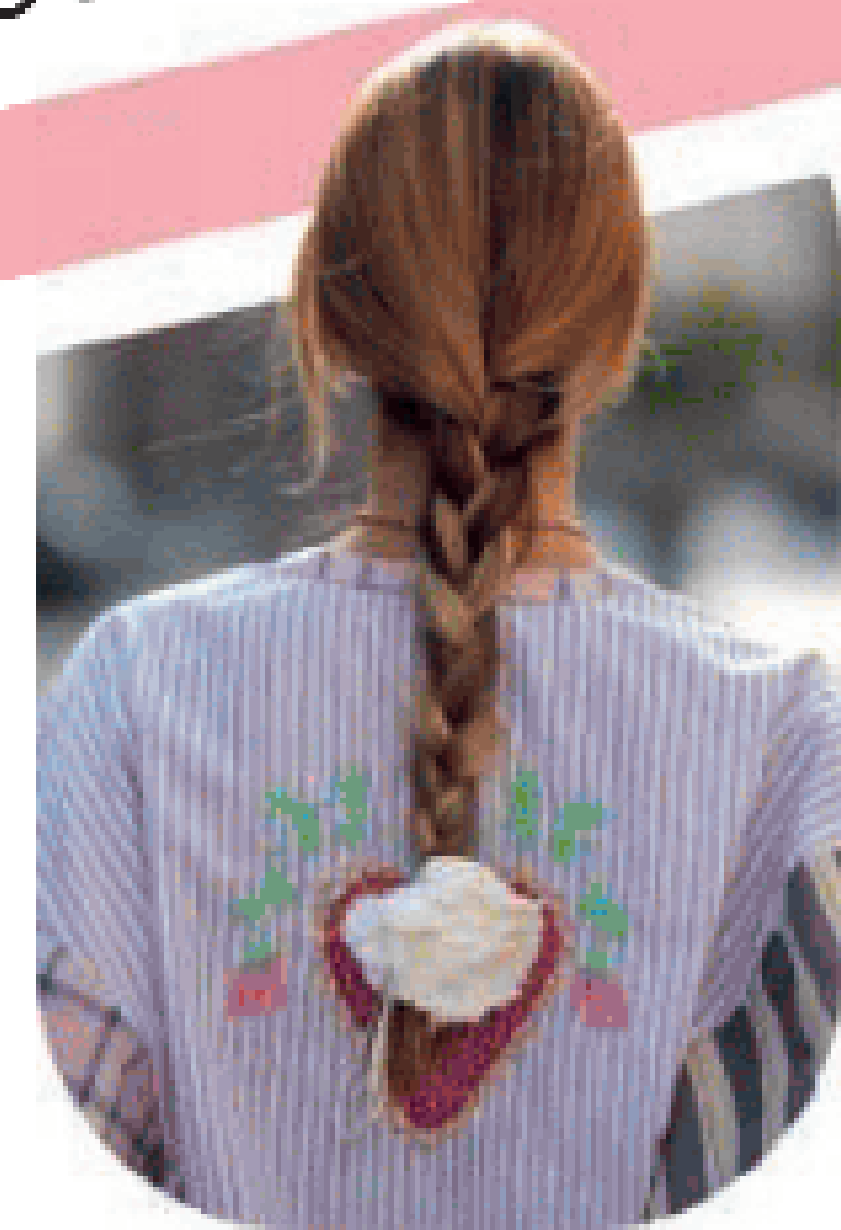


Llegan los microturnos

La última tendencia laboral organiza la jornada alrededor de la vida personal. ¿Cómo? Mediante bloques de trabajo cortos que nos encajen bien en nuestro calendario.

Desconexión sensorial

El nuevo hábito de bienestar se practica a oscuras. Se trata de ducharse lentamente, en silencio y sin luz. Toda una caricia para relajar el sistema nervioso.



Estilo unipersonal

La próxima frontera del orgullo indumentario está en lo artesanal. Las prendas personales e intransferibles, hechas con mimo y cariño. Y si llevan bordados a mano, adoramos más aún.

ESTE BARCO SE VA A PIQUE



Laminado de cejas 'out'

Puedes descontar este gasto extra de tu bolsa de la compra estética. El laminado ha muerto. ¡Que viva la ceja natural!

Gourmet 'vintage'

Conservas de hace más de 80 años se venden en eBay a precios astronómicos para ver en qué se ha convertido su interior. Un asco.



Bajar el listón amoroso

Atenta al *shrekking*: elegir una pareja que no nos pone tanto, con la esperanza de que nos trate bien y nos haga sentir mejor. Ser menos atractivo no implica ser mejor persona. Aterrizza y abre los ojos.

Adiós al todo a la vista

No piques en las transparencias que no dejan nada a la imaginación. Ahora lo que se lleva es la sutilidad del encaje. Y que no sea *low cost*.



El más allá virtual

La app 2wai genera un avatar de cualquier persona fallecida y nos permite hablar con ella como si estuviera viva. Otro invento más de la IA que puede dañar a quien lo use. El duelo no se puede hacer en el mundo digital.

Dr.Jart+

EXPERTOS COREANOS EN LA BARRERA DE LA PIEL





Always on

Cuando atardece en la ciudad de Nueva York huele a mango fresco, a jazmín y a vainilla. Estos aromas se unen en la palpitante esencia de '24/7 ELECTRIC', lo nuevo de DKNY.

El sol cayendo por los rascacielos. Un taxi amarillo atraviesa la Quinta Avenida como un destello. El murmullo constante de sueños y deseos de la ciudad que nunca duerme. ¿Lo sientes? Es el pulso de Nueva York, inspiración del nuevo nacimiento de DKNY: 24/7 ELECTRIC EAU

DE PARFUM, la última fragancia de la firma que captura el ritmo de la metrópoli cuando el día se rinde y la noche despierta. Una explosión de jugosas frutas con acordes sensuales que se funden con el magnetismo del atardecer y de cada paso sobre el asfalto dado por una mujer que avanza dejando huella.

'DKNY 24/7 ELECTRIC EAU DE PARFUM'

NOTAS DE SALIDA

Esencia cítrica de mango fresco y de mandarina mezcladas con bergamota italiana.

NOTAS DE CORAZÓN

Exuberancia floral de jazmín absoluto, pétalos de gardenia y flor de azahar.

NOTAS DE FONDO

Explosión final de vainilla, resina de benjuí, sándalo y patchouli, con notas de musgo y almizcle.

Likes

¿Qué está pasando? Te lo contamos todo



Concursa

Si siempre has soñado con participar en tu programa de televisión favorito, Quiz Room es tu plan ideal. Esta experiencia inmersiva, que acaba de llegar a Madrid, hará que vivas la emoción de un concurso como si estuvieses en el plató. Ve con tus amigos a cualquiera de sus tres salas de juego y sé la más rápida en contestar (quiz-room.es).

Sígueles la pista Los cantantes que triunfan

1

SEN SENRA

El legado que ha construido con *PO2054AZ* tendrá un último encuentro el 30 de enero en Madrid.

2

MADISON BEER

La estadounidense expondrá su corazón en *Locket*, su nuevo proyecto, que verá la luz el 16 de enero.

3

NATHY PELUSO

Todo aquel que ve a la argentina sobre las tablas quiere repetir. Podrás vivirlo el 14 de febrero en Barcelona o tres días después en Madrid.

4

AMAIA

Realizar una gira de estadios es un gran paso para cualquier artista. La suya comenzará el 3 de enero en el Navarra Arena de Pamplona.

5

DANNY OCEAN

Con *Babylon Club*, su último álbum, tiene dos fechas reservadas en el Movistar Arena de Madrid: el 4 y 5 de febrero.

6

RAYE

El Palau Sant Jordi de Barcelona volverá a convertirse en destino clave de sus *shows* internacionales el 13 de febrero.

7

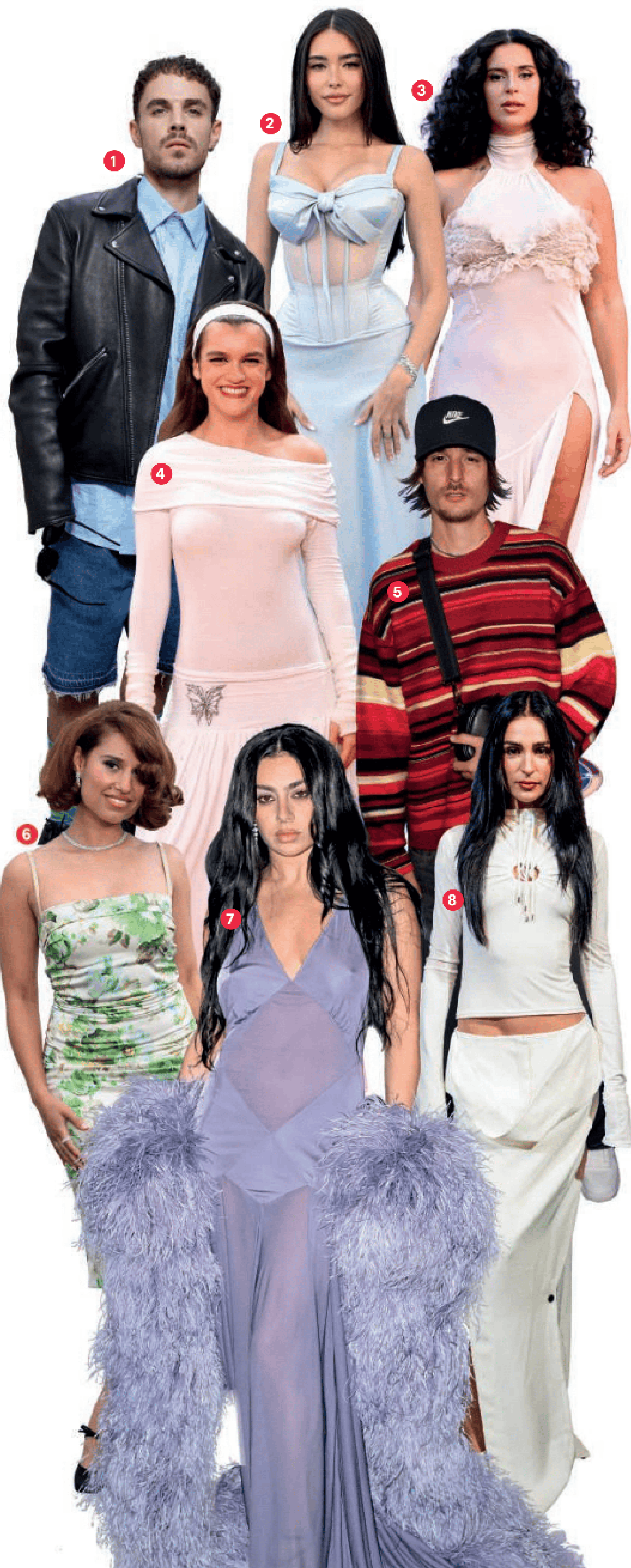
CHARLI XCX

Atrás quedó la etapa *Brat* para dar la bienvenida a *Wuthering Heights*. A partir del 13 de febrero.

8

NATALIA LACUNZA

En su *tour* por España subirá al escenario las 14 canciones de *N2STAL5IA*. Arranca el 15 de enero en la ciudad de Santiago de Compostela.



20 años dando guerra

Abraham Mateo

El autor de *Quiero decirte* y *Maníaca* celebrará sus dos décadas de carrera con un concierto especial el 11 de enero en el Movistar Arena de Madrid.



¿Preparada para darlo todo?

Rusowsky

Si no puedes sacarte de la cabeza la melodía de *malibU* y vives en Barcelona o Granada, estás de suerte porque el reguetonero hará doblete en ambas ciudades los días 15, 16, 24 y 30 de enero, respectivamente.



Consolidando su nueva era

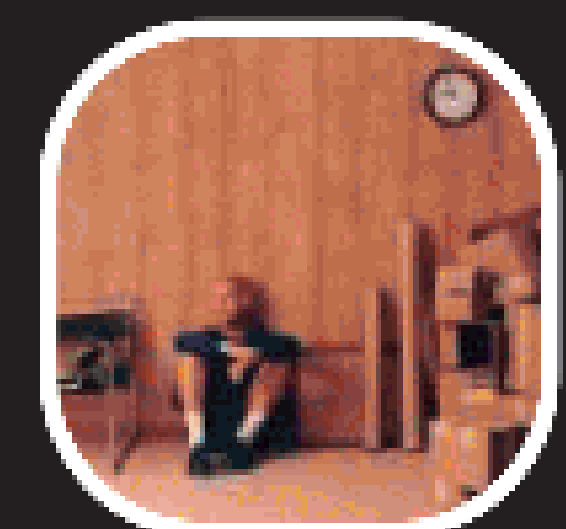
Leire Martínez

El estreno como solista de la exintegrante de La Oreja de Van Gogh será a partir del 22 de febrero en la capital española, donde presentará por primera vez un disco que verá la luz en primavera.



En la fiesta de Abraham Mateo habrá artistas muy top invitados.

Últimos lanzamientos



HENS

El artista recuerda cuál es su hogar en *Una mudanza*, su tercer disco.

23 de enero.



LOUIS TOMLINSON

Su punto de inflexión musical quedará reflejado en *How Did I Get Here?*

23 de enero.



WALLS

El día que me olvides será su tercer álbum de estudio y el más personal.

16 de enero.

Pablo Alborán: «El año pasado me tiré a la piscina en muchos aspectos y no me arrepiento»

En la antesala de la gira de su nuevo disco, 'KM0', el artista nos cuenta que está más feliz que nunca.

¿Qué te gustaría poder transmitir con tu disco *KM0*?

Es un homenaje a mis fans, que han sido mi refugio (incluso sin saberlo) en un año de muchos temblores en mi casa.

¿Cuál de tus canciones sientes que te sana?

Planta 7. Es un tema de este último disco que homenajea a los enfermeros y

resto del personal del hospital de Valencia.

¿Con qué etapa de tu vida te quedas?

Con la de ahora, soy mucho más feliz.

¿Qué te hace sentir que un proyecto vale la pena de verdad?

Que me emocione.



Las más esperadas

¡Prepara las palomitas! No te pierdas las cintas que arrasarán esta temporada.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Hamnet

23 de enero

Chloé Zhao dirige esta bella cinta en la que, junto a Jessie Buckley y a Paul Mescal, descubriremos la conmovedora historia que inspiró *Hamlet*, de William Shakespeare.



Ídolos

23 de enero

Óscar Casas da vida a un talentoso piloto de MotoGP que tiene que aparcarse las diferencias con su padre para triunfar. Su apoyo será Luna, que interpreta la cantante Ana Mena.



Aída y vuelta

La serie que arrasó en los 2000 regresa en formato cinematográfico con nuevo enfoque y bajo la dirección de Paco León. En ella, veremos cómo es el rodaje de un capítulo, con tramas que implican a los personajes y a sus actores. Llega a las salas el 30 de enero.



La asistenta

1 de enero

Tras su éxito en papel, la novela de Freida McFadden llega a la pantalla. Amanda Seyfried da vida a Nina, la inquietante mujer que contrata a Millie (Sydney Sweeney) para que la ayude en casa. Pronto, esta descubrirá que algo oscuro sucede entre las paredes.



Snoopy ha protagonizado varias películas y ahora también brilla en la preciosa colección de joyas *Peanuts*, con piezas como este charm de **Thomas Sabo** (79 €).

Cumbres borrascosas

13 de febrero

La inolvidable novela de Emily Brontë cobra nueva vida de la mano de Jacob Elordi y Margot Robbie. Ambos encarnan a los protagonistas de este drama romántico rodado con un gusto exquisito por Emerald Fennell.



COSMOPOLITAN CRUSH



TRES BEAUTY EXPERTS. Labial 'Prada Monochrome Hyper Matte' en tono B03 Mahogany (45€), Máscara de pestañas 'Pradascope' (42€) y 'Paleta Prada Dimensions Holo Nude' en tono 08 Pansy (80€).

¿UN TOQUE SOFISTICADO? Sí, con la gama de colores de maquillaje de Prada. Plántale cara al mal tiempo con el labial 'Prada Monochrome Hyper Matte' que proporciona el máximo color en una pasada. La máscara de pestañas 'Pradascope' es la opción ideal para definir la mirada logrando un alargamiento instantáneo de las pestañas. Y la 'Paleta Prada Dimensions Holo Nude' reinventa los tonos neutros con un toque holográfico único.

Disponible en El Corte Inglés.

«Trabajo para tener un vínculo sano con las redes y alejado de la toxicidad que puedan aportar», dice. Síguelo en @pepebarrososilva.

Pepe Barroso

El chico COSMO

El actor protagoniza 'Love Me, Love Me', película que llegará a Prime Video en febrero.

Hubo un tiempo en el que su sueño era triunfar en el campo de fútbol hasta que, como en las mejores películas, un giro de guión le llevó a cambiarlo por el de brillar en la pantalla. Fue una jugada maestra: desde entonces, Pepe Barroso ha salido en *Alta mar* o *Patria*, y pronto le veremos en *Love Me, Love Me*, film romántico basado en la obra de Stefania S. con el que nos enamorará.

¿Qué engancha de su trama?

Puede que sea similar a otras por el triángulo amoroso, pero es una maravilla cómo se han trasladado los sucesos y personajes del libro a la película. También pongo en valor el trabajo de Roger Kumble, el director, y que hay una química brutal entre todos.

Interpretas a James, el malote de esta historia.

¿Te parecías a él a su edad?

Hay muchas cosas en las que no me veo, pero sí me identifico en la parte deportiva y competitiva.

Te interesa la grafología.

¿Qué diría tu letra sobre ti?

Que soy una persona muy abierta, pero dentro de un equilibrio. Lo que me llama

la atención de la grafología es que los cambios que vives se reflejan en cómo escribes. No escribimos igual durante toda nuestra vida.

Actor, modelo, empresario... y concursaste en *Masterchef*. Tu plato estrella es...

La tortilla de patatas. Estoy frito de hacerla, y nunca mejor dicho. Pero me hace ilusión porque es un plato muy nuestro.

¿Cuál será tu próximo reto?

Siento ganas de producir. Hay novelas históricas que son obras de arte y me gustaría ponerles voz, color y que lleguen a más personas a través de la pantalla. ●

Viva la K-Beauty

Aquí tienes la lista de las tendencias más deseadas de la cosmética coreana para el nuevo año. Estos productos se convertirán en indispensables de tu rutina.

LABIOS VIBRANTES

Pese a tener forma de candado, hemos descifrado las claves para una boca radiante, suave y con un sutil efecto volumen: *Glow Lock Jelly Tint* de Coral Haze, con textura no pegajosa, alta fijación y brillo lacado que se transforma.



Ficha estos 'hits' coreanos y renueva tu rutina de belleza



ADIÓS, MANCHAS

Madagascar Centella Tone Brightening Capsule Ampoule de SKIN1004 está revolucionando el cuidado antimanchas con las microperlas MadeWhite™ de brillo instantáneo.



UN SOLAR CON EFECTO 'COOLING'

Enriquecido con centella asiática, artemisa y niacinamida, *Clear Sun Serum SPF 50+ PA++++* de Planet Skin posee protección avanzada y tratamiento.



LA MASCARILLA Nº 1

El secreto de la *glass skin* ha sido revelado con la *Super Power Mask Ex* de Arocell de efecto *white-to-clear*, que se vuelve transparente según su ácido hialurónico molecular, péptidos y demás activos se van absorbiendo.



EL SÉRUM ANTIEDAD MÁS COMPLETO

Su trío de activos (retinol, retinal y bakuchiol) trabaja en sinergia para suavizar arrugas, mejorar la textura y potenciar la renovación celular. Su nombre es *Retinol Intense Reactivating Serum* de Some By Mi.



TRANSFORMA TU MIRADA

Combinando la tecnología de un aplicador metálico y el tratamiento de péptidos y retinol surge *Teen Again Metal Head Tip Eye Cream* de Look At Me: el contorno de ojos para iluminar ojeras, reducir bolsas y suavizar líneas de expresión.

Te acelerarán el corazón

Estas ficciones llenas de intriga y acción subirán tus niveles de adrenalina.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Tell Me Lies

13 enero,
Disney+

Sorprendentes secretos se extienden por el campus en esta tercera entrega y estos influirán no sólo en Lucy (Grace Van Patten) y Stephen (Jackson White), sino también en su entorno.



The Pitt

Enero,
HBO Max

La temporada 2 del drama médico muestra los nuevos retos a los que se enfrenta el doctor Robinavitch, encarnado por el actor Noah Wyle.



Nibelungos: la guerra de los reinos

Con una puesta en escena tan potente como la de *Juego de tronos* o *El señor de los anillos*, esta épica ficción trae batallas y un romance imposible entre un soldado y una princesa. Se estrena en Movistar Plus+ en enero.



Agatha Christie: las siete esferas

15 de enero, Netflix

En esta adaptación de una de las mejores obras de la dama del suspense, la sagaz Bundle Brent (Mia McKenna-Bruce) inicia una investigación, tras un crimen en una lujosa mansión, con la que saca a la luz los retorcidos secretos de la clase alta de Londres.

Si te fascina la serie *Friends*, ahora podrás llevar uno de sus emblemas más famosos, el marco amarillo de la mirilla de la puerta, en estos geniales calcetines de **Jimmy Lion** (12,95 €).



Lo último que me dijo

20 febrero, Apple TV

En esta segunda tanda, Owen (Nikolaj Coster-Waldau) regresa tras cinco años desaparecido y Hannah (Jennifer Garner) tiene que reunir a la familia ante una amenaza que viene del pasado.



REVLON
PROFESSIONAL®

Create Boldly. Live Boldly.

uniq¹
one

NUESTRO
TRATAMIENTO
CAPILAR
MULTIBENEFICIO
Nº1

PELAZO EN
UN INSTANTE



AITANA
BONMATÍ

LA MEJOR
FUTBOLISTA
DEL MUNDO



ESCANEA
EL QR
PARA SABER MÁS

LUKE THOMPSON Y YERIN HA

«Nos parecemos a nuestros personajes»

Entrevistamos a los protagonistas de la nueva temporada de 'Los Bridgerton'.

Estamos esperando la llegada de la cuarta entrega de *Los Bridgerton* con la misma expectación que el anuncio del nuevo diamante de la temporada por parte de la reina Carlota. Será el 29 de enero, cuando por fin podremos ver a Benedict (Luke Thompson) como el protagonista de la serie de Netflix junto a Yerin Ha, quien interpretará a Sophie, su interés romántico. Hemos podido hablar con ellos sobre lo que está a punto de descubrirse.

¿Qué tendrá de diferente la nueva entrega respecto a las anteriores?

Yerin Ha: Cada temporada tiene su propio eje central y esta está inspirada en la figura de Cenicienta.

Luke Thompson: Desde el primer episodio se explora más a fondo el mundo de los sirvientes de los Bridgerton, del que hasta ahora sólo habíamos visto pequeños detalles.

¿Cómo ha sido trabajar juntos?

YH: Luke ha sido mi mayor apoyo durante el rodaje. Con él he podido desahogarme, y ha estado ahí para escucharme y darme seguridad.

LT: En cuanto la conocí, supe que ella sería Sophie. Además, es quien realmente da peso a la historia.

¿Os habéis preparado de algún modo especial para la serie?

«Casi hemos tenido que dar clases de etiqueta»

Luke Thompson

LT: Entrar en *Los Bridgerton* supone casi tener que dar clases de etiqueta. Aprendes a montar a caballo, a conducir un carruaje, a bailar... También investigué sobre las criadas de la época, aunque soy partidario de dejar que las cosas surjan.

YH: Yo estudié con detalle *Te doy mi corazón*, la novela de Julia Quinn en la que se basa la entrega.

¿Algún parecido con los personajes que interpretáis?

YH: Comparto con Sophie la determinación y la cabezonería.

LT: Hay muchas partes de mí en Benedict. Es difícil que no sea así. ●



Su escena favorita

Ambos intérpretes confiesan que no pueden esperar a ver las secuencias grabadas en *My Cottage*, la casa de campo familiar: «Fue especial, porque sucedió al principio de las filmaciones y pudimos conocernos mucho mejor».

COSMOPOLITAN CRUSH



Combina los
smartphones de
Motorola con sus
moto buds loop.

LIGEROS, ELEGANTES Y PODEROSOS, así son los smartphones que toda *boss woman* necesita. El nuevo **motorola razr 60 ultra** (burdeos) es el plegable con la pantalla externa más inteligente e interactiva, integra la inteligencia artificial, carga hiperrápida, acabados de lujo y colores sorprendentes gracias a una exclusiva colaboración con Pantone. El ultrafino y resistente **motorola edge 70** (verde) te sorprenderá por la creatividad y productividad que te brinda. Y si lo tuyo es el diseño y la elegancia en estado puro, te encantarán el **motorola razr 60** y los **moto buds loop** de The Brilliant Collection, con Crystals by Swarovski® (azul).

Un 2026 rosa y negro

Este comienzo de año traerá a tu biblioteca novedades que te robarán el corazón, pero también el aliento.

TEXTO: LUCÍA NÚÑEZ.



Hundida

Colleen Hoover

Tras el éxito de sus anteriores novelas, la autora regresa con una historia muy oscura protagonizada por una escritora. **Planeta** (20,90 €).



Del odio al amor sólo hay un favor

Mia Mallen

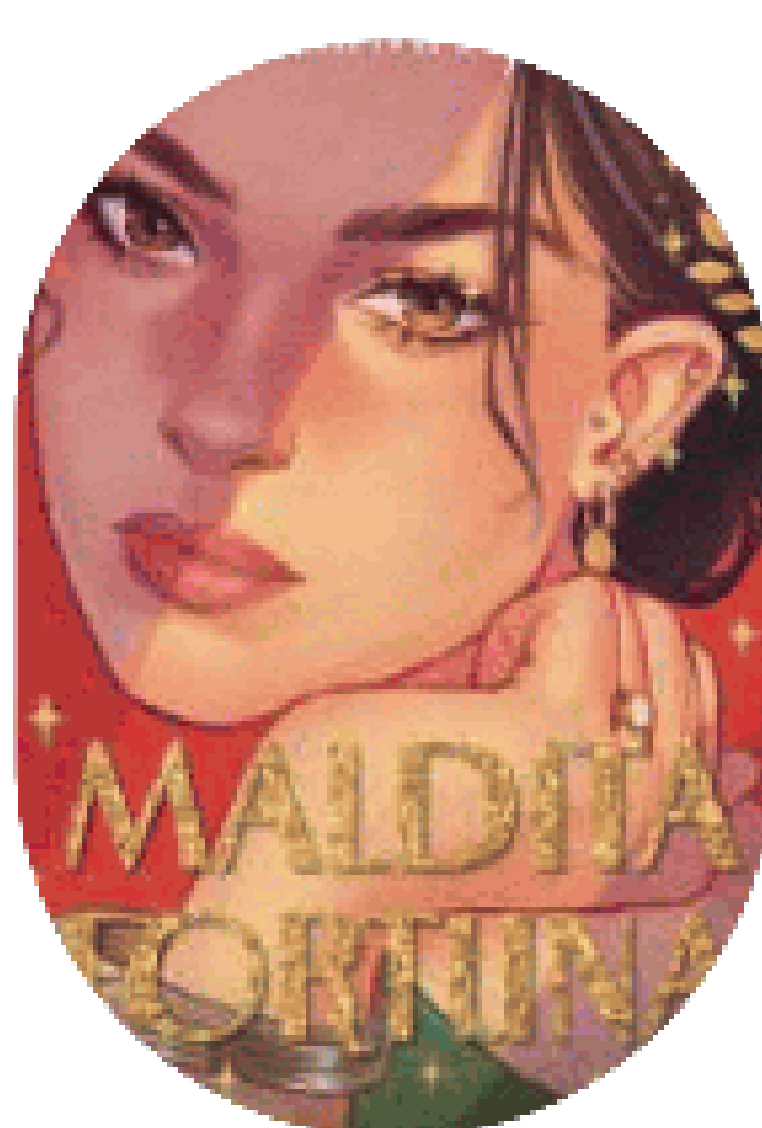
Un buen *enemies to lovers* entre compañeros de piso que tendrán que fingir ser pareja sin enamorarse. **Montena** (18 €).



Literariamente tuya

Nerea Erimia

Una comedia romántica que te robará sonrisas y suspiros y que te hará viajar a la campiña inglesa. **Planeta** (18,90 €).



Maldita fortuna

Myriam M. Lejardi

Magnates, casinos y pasión. Un romance tan peligroso que te robará el corazón. ¿Serías capaz de matar por amor? **Crossbooks** (19,95 €).



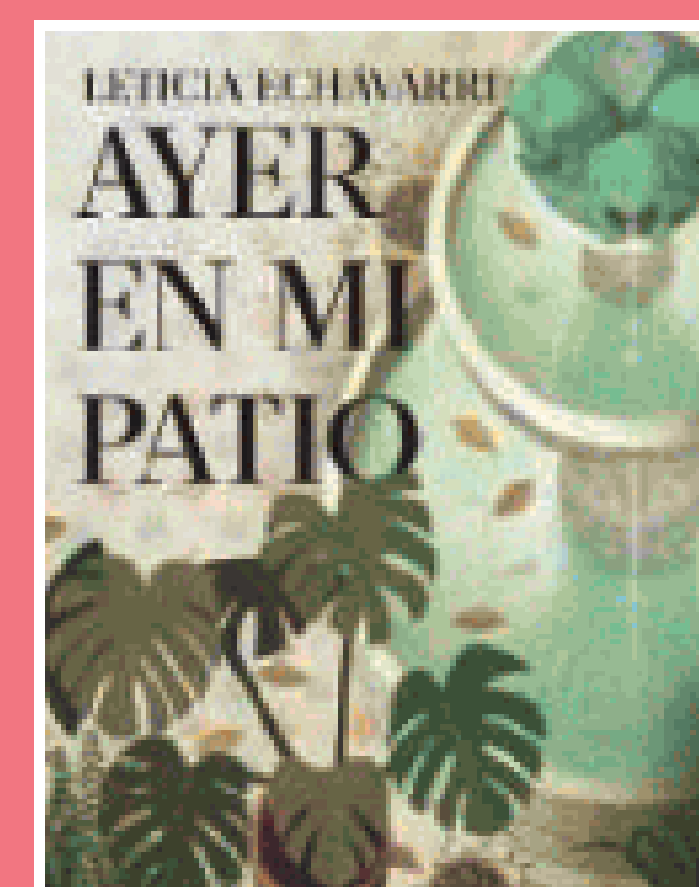
Todo lo que perdimos

Sloan Harlow

Esta novela romántica de suspense hace renacer entre las cenizas un pasado lleno de secretos. **RBA** (21,90 €).

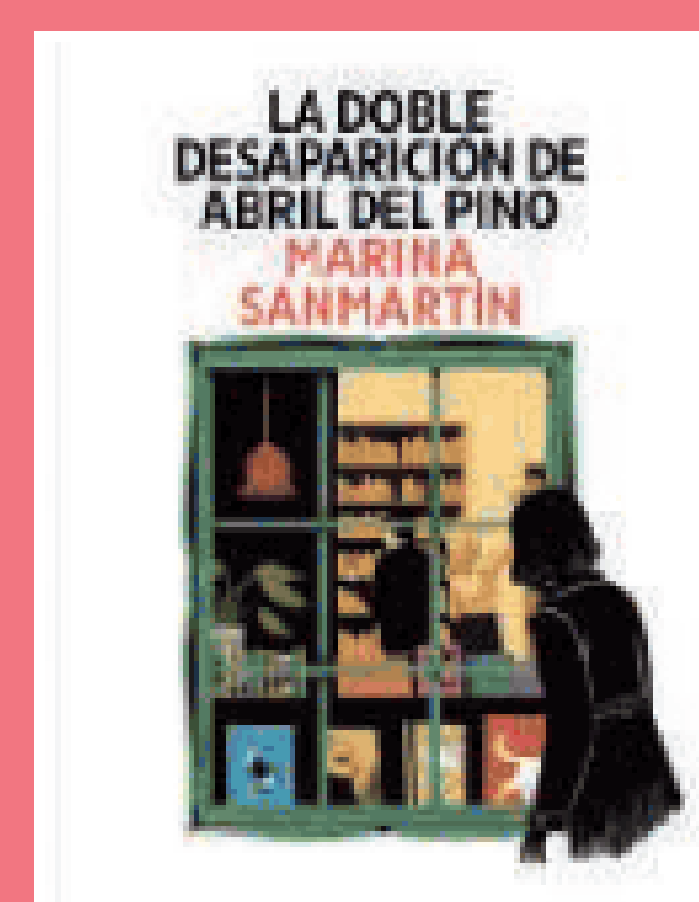
Misterios sin resolver

¿Te atreves a convertirte en una detective innata?



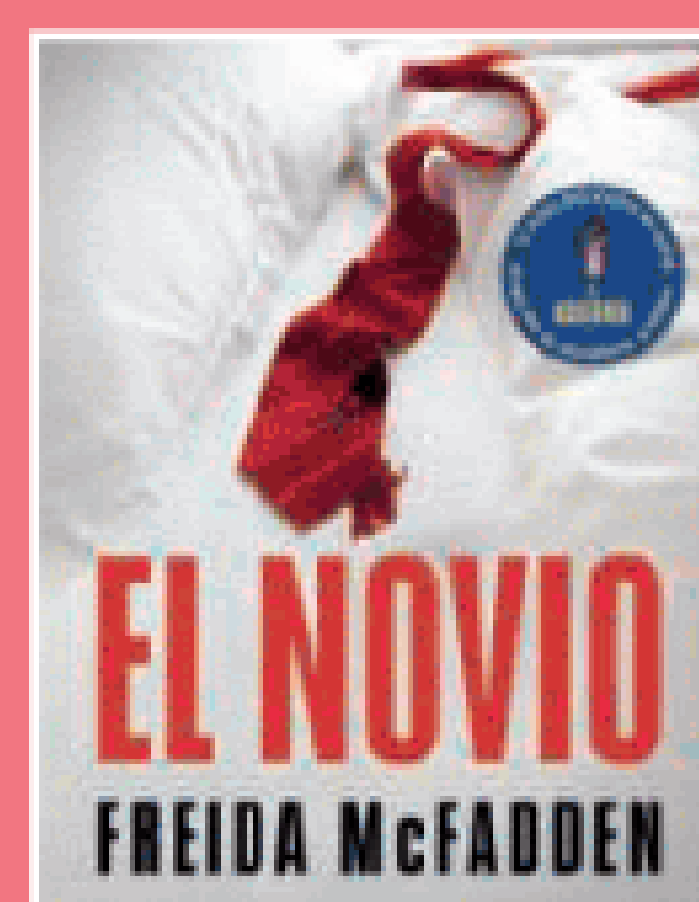
Ayer en mi patio

Un anillo perdido saca a la luz un misterioso asesinato en una comunidad de vecinos. **Espasa** (20,81 €).



La doble desaparición...

Una librería, una escritora y seis presuntos culpables. **Salamandra** (19,95 €).



El novio

Freida McFadden se adentra en una oscura historia que reflexiona sobre los límites de la pasión. **Suma** (19,85 €).



Da brillo a tus mejillas

Este invierno, Rimmel London revela el secreto de la luminosidad natural en tu rostro para resaltar tu mejor versión.

SE ADAPTAN A TI

Elige entre uno de los siete tonos disponibles que simulan el rubor natural de tus mejillas, iluminan las zonas altas de tu rostro y consiguen el efecto *sun kissing* con toques brillantes para finalizar (18,69€).



La luz más poderosa vive en ti y sólo hay que saber sacarla. Rimmel London presenta *Multi Tasker Turbocharged Glow*, su nueva colección de coloretes, bronceadores e iluminadores líquidos que despiertan tu brillo más auténtico y potencian la luminosidad de tu rostro sin esfuerzo. Enriquecidos

con pigmentos perlados de efecto instantáneo y vitaminas C y E, aportan una dosis de hidratación extra a tu piel. De textura ligera, su diseño práctico te acompañará a todas partes y en cualquier momento del día. Un *glow* natural y muy único que ya está disponible en puntos de venta seleccionados.

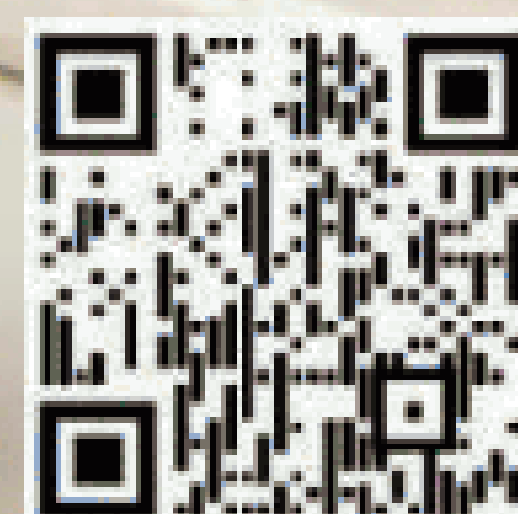
ELLE

CALENDARIO DE ADVIENTO

EL REGALO BEAUTY PERFECTO

TODO
POR SÓLO
159€

VALOR REAL: 725 €



CONSÍGUELO AQUÍ

Además de estos productos 'premium',
recibirás tres números de la revista ELLE.
Promoción válida sólo para Península y
Baleares.

The look

Lo importante está en el exterior



Siente

Las gafas con monturas de efecto 3D se convierten en el objeto más llamativo del *street style*. Sus diseños, que parecen esculpidos, cuentan con texturas en relieve que invitan al tacto, como estas lentes de MAX&Co. (98 €), inspiradas en la línea de accesorios de la firma. Con un luminoso tono burdeos, frente rectangular y patilla ancha, aportan un toque sofisticado a cualquier *look*. Una obra de arte para el rostro.

El abrigo del año

Sigue las tendencias de 'outwear' que dominan las calles este invierno.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



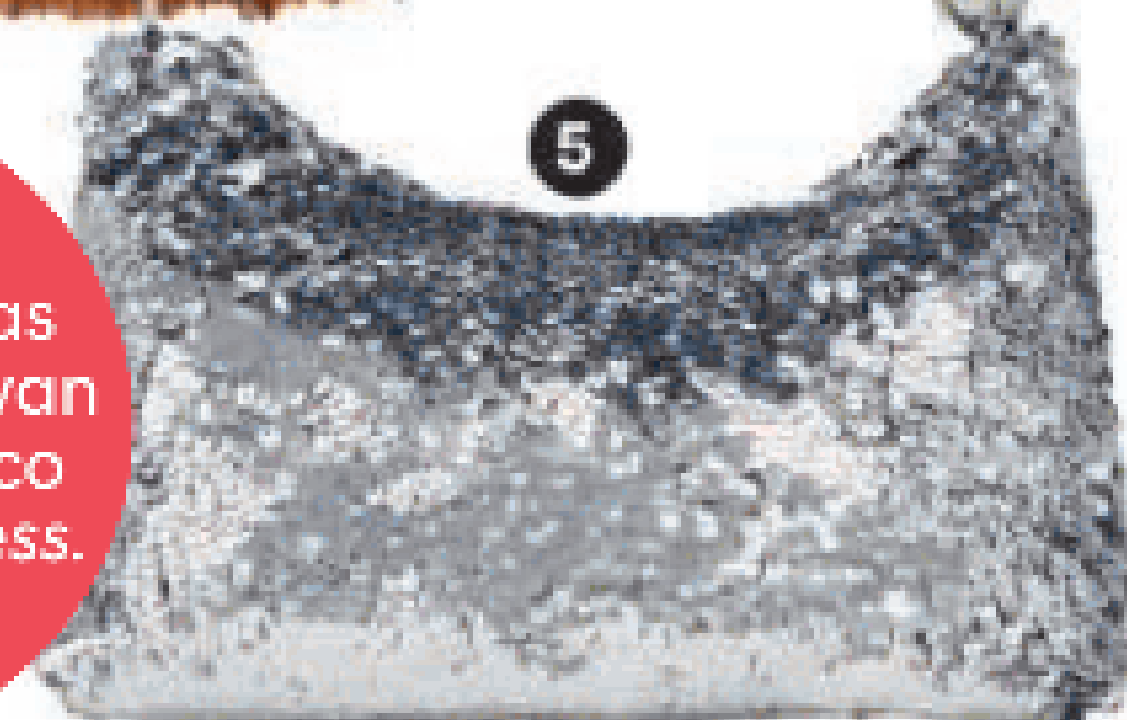
@fermillan

Como una 'celeb'

Un abrigo de pelo largo será tu mejor aliado para llevar minifaldas y vestidos cortos sin congelarte. Lo más cool es mezclarlo con otros tejidos que también tengan identidad propia, como el cuero, el tul o el satén. Para terminar, cálzate unos zapatos de tacón y accesorios de brillos.



@ stefaniegiesinger



Las lentejuelas plateadas elevan hasta tu básico *little black dress*.



1. Falda, Laagam (107,75 €).
2. Anillo, Simuero. 3. Abrigo, Ba&sh (385 €).
4. Aros, Bijou Brigitte (19,95 €).
5. Bolso de lentejuelas, Charles & Keith (105 €).
6. Camiseta de tul, Desigual (69,95 €).
7. Zapatos, Jimmy Choo (1.450 €).

'Teddy vibes'

Los abrigos de pelo son los más amorosos y sofisticados del armario. Te convierten en una diva al instante.



@emilisindlev



‘Techwear’

El plumas acolchado, asociado a la estética urbana y el hip hop, ahora se transforma y es uno de los diseños favoritos de la generación Z.



@marianne_theodorsen



@josefienweyns

‘Preppy’ relajado

El plumífero se tiñe de tonos cálidos, como el beis o el camel, y se convierte en un esencial para tu fondo de armario. Póntelo con unos vaqueros oscuros de corte recto, un jersey colorido y lo más importante: unas bailarinas para contrastar y aportar el toque delicado al look. ¡No te olvides de los guantes!



7



6

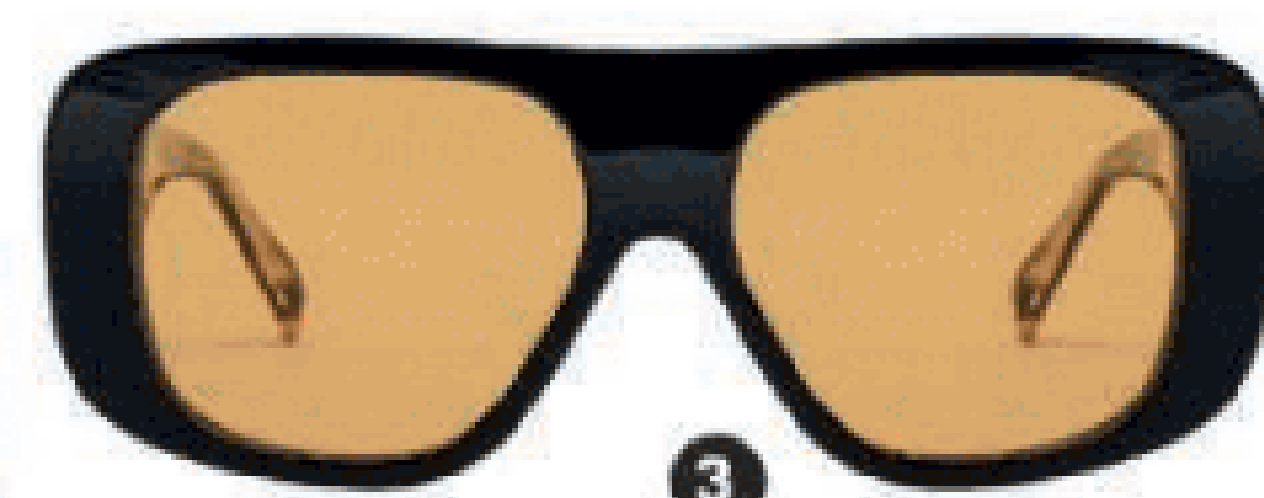


1



@annawntr

2



3



4

Los jerséis de rayas vuelven a ser máxima tendencia.



5

1. Plumífero, **Tommy Hilfiger** (349,90 €).
2. Vaquero, **Levi's** (130 €).
3. Gafas, **Mó Studio** (99 €).
4. Jersey, **Indi&Cold** (99,90 €).
5. Bailarinas, **Vivaia** (149 €).
6. Bolso, **Bimba y Lola** (199,50 €).
7. Guantes de piel, **H&M Studio** (79,99 €).

‘Classic girl’

El secreto invernal de las amantes del lujo silencioso es un abrigo de calidad hecho con lana 100%, de corte recto, largo y monocolor.



@laa.schu

Estilo sobrio

Construye un *outfit* en tonos oscuros —negro, gris o azul marino— y añade toques originales que destaquen y marquen la diferencia, como unas zapatillas metalizadas, un bolso llamativo, una bufanda multicolor o accesorios atrevidos de tendencia (un balaclava de punto).



6



7

@zinafashionvibe



1



2



3



4



Hazte con una bufanda extralarga que te llegue a los pies.



5

1. Gafas de sol, **Silhouette** (390 €).
2. Abrigo, **Weekend Max Mara** (665 €).
3. Jersey de rombos, **Scalpors** (89,99 €).
4. Zapatillas, **Onitsuka Tiger** (160 €).
5. Bufanda, **Susmie's** (69 €).
6. Balaclava, **Mint&Rose** (99 €).
7. Bolso, **Bottega Veneta** (2.500 €).

@diaanebt



1.

HIDRATACIÓN: TU COMPROMISO DIARIO

La hidratación es el secreto de cualquier piel bonita. ¿Sabes cuál es el activo estrella para lograrla? El ácido hialurónico. El sérum *JUST Hyaluronic Acid 5%* es ultraligero, se absorbe rapidísimo y funciona en todas las pieles. ¿Tu piel seca necesita un extra? *Skintreats Regenerating Filling Balm* es tu crema: además del ácido hialurónico, contiene vitamina C, ceramidas y probióticos que blindan tu piel contra el invierno.



Año nuevo, piel nueva

De entre todos tus propósitos para 2026, ser constante con tu rutina facial debería estar en el 'top'. Descubre cómo conseguirlo con los tres mandamientos de REVOX B77.

Empezar (de una vez) las clases de pilates, caminar diez mil pasos diarios, pasar menos horas haciendo *scroll* en Instagram... Hay muchos propósitos de Año Nuevo, pero el que realmente va a marcar la diferencia en el estado de tu piel es ser constante con tu rutina facial. Y es que el frío, la calefacción y los excesos de las fiestas no ayudan en absoluto. Por suerte, no necesitas un sinfín de productos, tan sólo seguir esta rutina de tres pasos de REVOX.

2.

RUTINA NOCTURNA CONSTANTE

Piensa en tu rutina de noche como tu momento *spa* personal. Empieza con una limpieza profunda (*JUST Squalane Cleanser* te encantará), sigue con tu base hidratante (sí, otra vez ácido hialurónico) y sella la barrera cutánea con *JUST Niacinamide 10%*. Como paso final, añade el sérum *JUST Retinol 0,3% + Niacinamide 5%* dos o tres noches a la semana.

3.

PROTECCIÓN SOLAR TODOS LOS DÍAS (TAMBIÉN EN INVIERNO)

La crema solar es imprescindible los 365 días del año. La de REVOX B77 (*JUST Daily Sun Shield SPF50*) es un fenómeno viral y además cuenta con versión para piel grasa.



2026
VA A SER
TU AÑO...
Y EL DE
TU PIEL

Superheroína

La capa se desliza sobre tus hombros con un gesto de libertad que te convierte en una mujer poderosa. La protagonista de tu propio cuento.



Múltiples roles

Para ir a la oficina, elige una capa beis sobre una camisa clásica y un vaquero ancho. Si has quedado para cenar, opta por un diseño negro con un vestido de punto, tacones y un collar de perlas. También se lleva mucho la capa de terciopelo en looks de invitada para bodas de invierno.



Ponte una camisa tipo Oxford debajo de tus jerséis



1. Vestido de punto, C&A (39,99 €).
2. Capa, Adolfo Domínguez (199 €).
3. Gafas, Afflelou (29 €).
4. Collar de perlas, Majorica (689 €).
5. Camisa, Uniqlo x JW Anderson (34,90 €).
6. Bolso mini, Longchamp (250 €).
7. Botas, Martinelli (119,95 €).



CHICA DE PORTADA

Sydney Sweeney protagoniza la portada de la revista 'Fotogramas' de este mes. En su reportaje, los productos de Kérastase han sido sus aliados en los distintos peinados que luce.

Una melena de portada

Teníamos ganas de saber de ella y, gracias al estreno de 'La asistente', Sydney Sweeney regresa a la actualidad y lo hace más camaleónica que nunca.

Nos encanta cuando Sydney Sweeney está en el foco mediático y concede entrevistas (en las que no se corta) y habla de su rutina *beauty*. El estreno en cine de *La asistente*, adaptación del *best seller* de Freida McFadden, la ha llevado a ser protagonista de portadas de revistas donde luce sexy y

auténtica. «Me divierte cambiar de *look* y verme distinta en las fotos y en la pantalla, pero sufro por mi pelo: por los tintes, las decoloraciones... y busco tratamientos para mantenerlo sano», dice. Como embajadora de Kérastase asegura que sus productos «han devuelto la vida a mi cabello».



El favorito de Sydney: Elixir Ultime

Elegancia ártica

La estética nupcial está de moda y ha llegado para teñirlo todo de blanco, incluido tu abrigo de confianza. Este invierno, olvídate del negro.



@chloelectureux



@merve.gorgoz



Ojo, el tono más favorecedor no es el blanco nuclear, sino el marfil.



En tu 'bride era'

Lo más sofisticado y cool es abrochar todos los botones de tu abrigo blanco y llevarlo como si fuese un vestido. Aunque también puedes adaptarlo al día a día combinándolo con vaqueros y un top blanco. Eso sí, para contrastar, añade un bolso y unos zapatos negros.



@darjabarannik



1. Gafas, Tom Ford (290 €).
2. Vaquero, Cos (99 €).
3. Abrigo, Zara (149 €).
4. Bolso, Pinko (295 €).
5. Collar, Moncollier (95 €).
6. Top lencero, Intimissimi (49,90 €).
7. Zapatos, Maje (325 €).



El ingrediente que eleva tus fiestas

Da vidilla a tus Navidades o a tus encuentros más especiales con recetas pensadas para sorprender. Los Licores del Mono –Antejo de Galleta y Verbena de Limón– permiten crear los postres más originales que no dejan indiferente a nadie.

Cuando nos reunimos a comer con la familia o con los amigos, queremos compartir momentos, disfrutar de su compañía y brindar por una vida juntos. Los Licores del Mono invitan precisamente a eso: a disfrutar, elevando uno de los momentos más esperados de la velada –el postre– al siguiente nivel. ¿Qué te parece

sorprender a tus invitados con una *mousse* de galleta y cacao o con un refrescante sorbete de limón? Elaborados con los Licores del Mono, *Antejo de Galleta* o *Verbena de limón*, el primero aporta una textura cremosa, el segundo toques cítricos. Ambos proporcionan aromas únicos a cada receta, logrando un equilibrio perfecto de sabores. ¡Deliciosos!



'MOUSSE' DE GALLETA Y CACAO

Este es, sin duda, un placer para los más golosos de la reunión. Un postre que se deshace en el paladar y combina el aroma a galletas tostadas del licor *Antejo de Galleta* con el contrapunto intenso del cacao. Una delicia que hará que todos los invitados te pidan la receta antes de irse.

INGREDIENTES

- 50 ml de leche sin lactosa
- 20 ml de 'Antejo de Galleta'
- 15 ml de jarabe de azúcar
- 5 g de cacao en polvo

ELABORACIÓN

Mezclamos todos los ingredientes hasta disolver el cacao en polvo. Luego añadimos el hielo picado y batimos hasta conseguir la textura deseada.

Servimos en una copa Pompadour o en un vaso bajo.

Como *garnis*, añadimos chocolate rallado y una galleta.

Estilistas fuera de serie

Detrás de los 'looks' más icónicos de la pantalla está el trabajo de estas diseñadoras de vestuario que ya forman parte de la historia de la moda. ¿Te suenan?

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.



EMILY EN PARÍS

Bolso de mariposa, Peter & James (3.260 €).



LIBERTAD

Las alas de este exclusivo bolso —sólo existen 75 por color— simbolizan la evolución de Emily.

Fue la conocidísima diseñadora y estilista Patricia Field quien presentó a Darren Star (creador de la serie) a Marilyn Fitoussi, al mando del vestuario. Los colores vibrantes, las combinaciones inesperadas y los juegos de volúmenes son su esencia. Ella mezcla firmas de lujo, como Chanel, con otras emergentes (por ejemplo, Do Manh Cuong o Kevin Germanier).



LOS BRIDGERTON

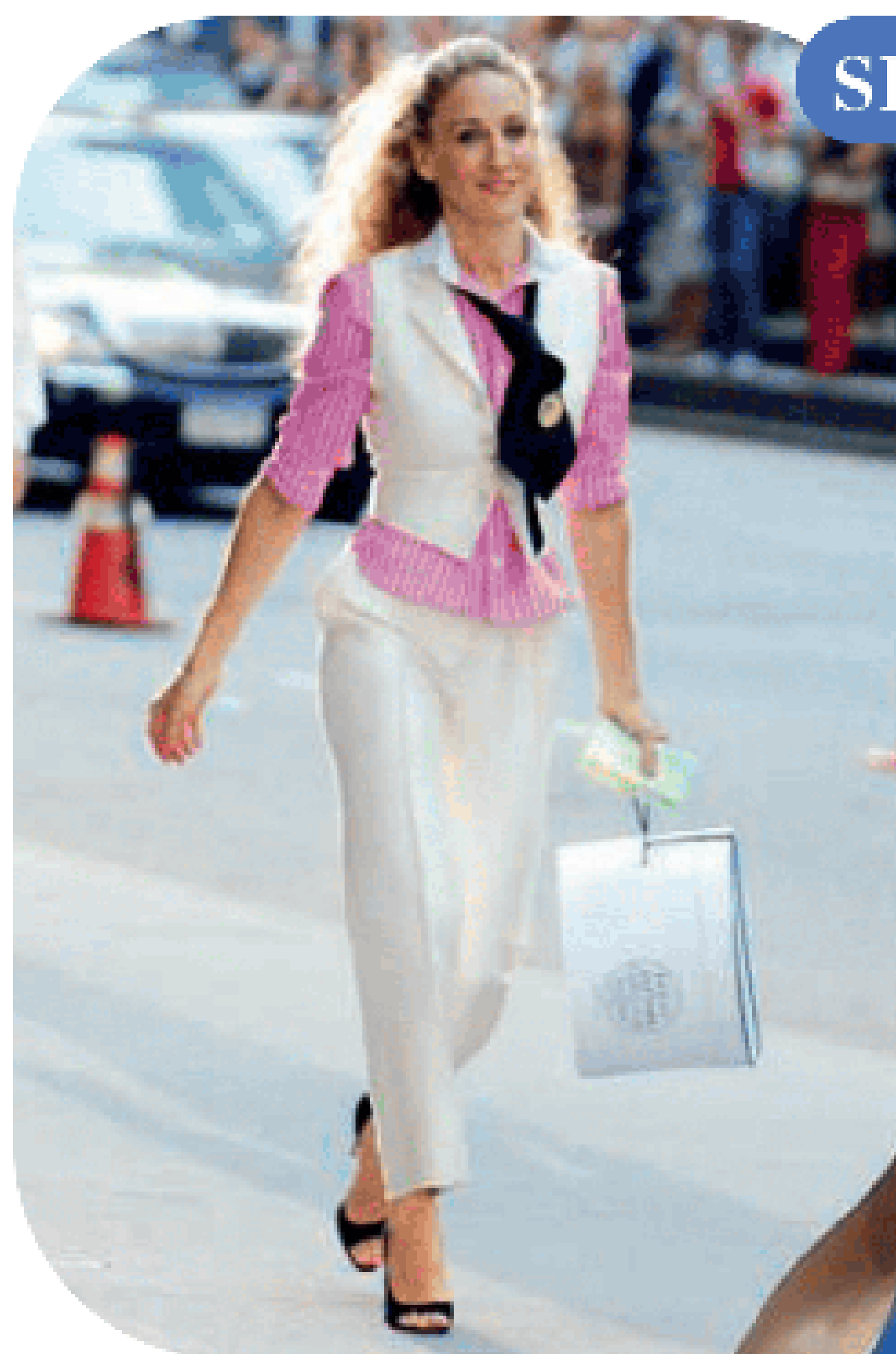
UN CLÁSICO

El corsé es un elemento clave en la serie. De hecho, cada personaje luce modelos asociados a su personalidad.

Corsé, Zimmermann (1.300 €).



Ellen Mirojnick se encargó de elaborar los estilismos de las dos primeras temporadas, hasta que John Glaser tomó el relevo. Ambos han hilado fantasía, romanticismo e historia, adaptando el estilo de la Regencia británica al mundo actual con gran acierto.



SEXO EN NUEVA YORK

Los outfits de Carrie, Samantha, Charlotte y Miranda han hecho historia de tal manera que hoy siguen siendo referentes. Patricia Field convirtió la moda en parte de la narrativa de cada capítulo a través de piezas de lujo y tesoros *vintage* que hablan por sí mismos.

Zapatos, Manolo Blahnik (1.145 €).



EL COMPROMISO

El mítico *stiletto* joya con el que Mr. Big pidió matrimonio a Carrie representaba el amor (a su manera).

CONSEJOS DE EXPERTA

¿Quieres dedicarte a ello? Apunta los *tips* de Cristina Rodríguez, estilista de *Élite* y *Olympo*.

ESTUDIA

«Debes tener conocimientos de moda», dice esta estilista. Especialízate con el Máster Universitario en Marketing y Comunicación de Moda de la Universidad Europea y *Harper's Bazaar* o un curso de Estilismo de Moda en el IED.

COSE

La costura es lo más importante, y Cristina lo deja claro: «Hay que tener ideas de patronaje y saber de tejidos y confección».

DOCUMENTATE

«Hay muchos mundos que desconocemos. Es importante estar en la calle», precisa.

RESUELVE

«Es imprescindible tener conocimientos más allá de la moda, como organizar y ambientar», afirma Rodríguez.

HAZ CONTACTOS

Como dice, «esta profesión funciona por recomendaciones. Cuanto mejor persona seas y más trabajos, más te llamarán».

GOSSIP GIRL

Durante sus cinco años de emisión, Eric Daman diseñó el vestuario de la serie. El estilo clásico de Blair, el *boho chic* de Serena, el lujo silencioso de Lily... Para los habitantes del Upper East Side, la moda era un símbolo más de poder, desde el uniforme hasta los *looks* de fiesta. De hecho, no se repite ni una sola prenda en las seis temporadas.



EDICIÓN LIMITADA

Algunos de los bolsos de Hermès de la serie pertenecían a la actriz protagonista, Kelly Rutherford.

'Birkin', Hermès
(en vestiairecollective.com, 11.500 €).



Top,
Pull&Bear
(49,99 €).



EUPHORIA

DISCO

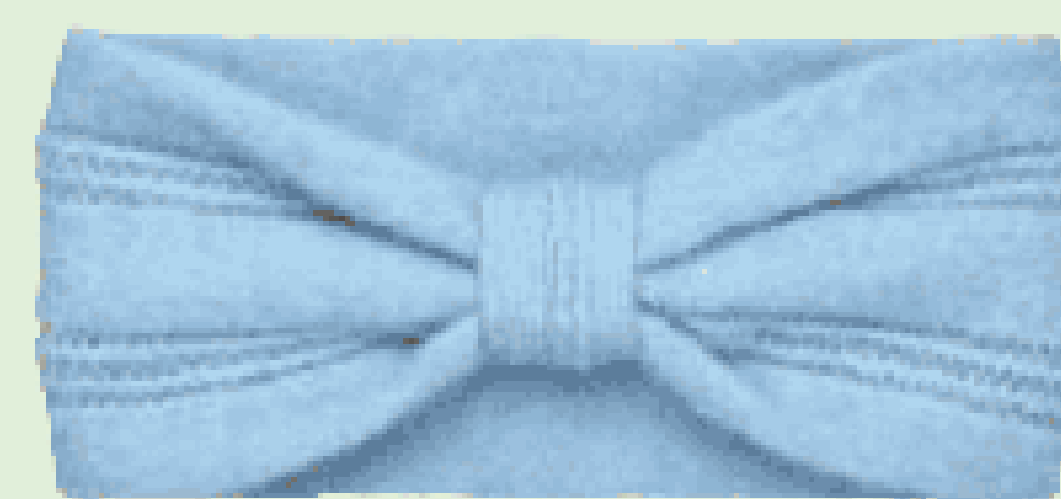
El *strass* y las lentejuelas siempre están presentes en los *outfits* de las protagonistas.

Heidi Bivens trajo los 2000 de vuelta con su trabajo en este proyecto. Las prendas básicas de Rue, el brillo y la feminidad etérea de Jules y el estilo sexy de Cassie trascendieron

la pantalla, inspirando a toda una generación. Puedes encontrar la historia de las prendas y entrevistas al reparto en el libro *Euphoria Fashion* (ed. A24 Books), publicado por la propia estilista.



Bolso de peluche,
COS (69 €).



Banda de punto,
Samsøe Samsøe
(35 €).

El invierno más cozy

Pelo, borreguito, 'cashmere'... Ficha estos accesorios para enfrentarte a las bajas temperaturas con estilo.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.



Manoplas
de borreguito,
Primark (7 €).



Orejas de leopardo,
Zara (15,95 €).



Poncho de
mohair,
Bimani
(105 €).



Coletero de
terciopelo,
Tezenis
(2,99 €).



Gorro de *cashmere*,
Uniqlo (39,90 €).



Calentadores de lentejuelas,
Bimba y Lola (55 €).



Sandalias de pelo,
Birkenstock (370 €).

CORIOLISS



www.corioliss.es

Microtendencias

Ficha las prendas y accesorios estrella de las pasarelas para elevar tu armario durante estas fiestas (y sin morirte de frío en el intento).

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



Coach

Vestido sobre pantalón

Si quieres darle otra vida a ese vestido lencero que te queda demasiado corto, pónelo sobre un pantalón de traje. Es lo más cool del momento y podrás llevarlo tanto a una cena como a la oficina.



Pantalón,
La Veste
(235 €).



Vestido,
H&M Studio
(49,99 €).



Acne Studios



Vaquero,
H&M
(25,99 €).

'Denim' desgastado

Una forma sencilla de acercarte a la estética *western* es con unos *jeans* envejecidos en tonos marrones.

Medias blancas

Un estilismo *total white* con pantis de encaje será un acierto total estas navidades. Mézclalas también con *prints*.



Paloma Suárez

Valentino

Compte

Jersey escultural

Las flores, lazos o volantes extragrandes aparecen a todo volumen en los jerséis de lana más originales y elegantes.



Estampado,
Antik Batik
(395 €).

Con flecos,
Vicky Montanari x Parfois
(35,99 €).



Ganni



Alberta Ferretti



Vestido,
Sandro
(345 €).

Satén

El tejido prémium más sofisticado de la temporada es, sin duda, la seda satinada. Se lleva, sobre todo, en vestidos y blusas de color marfil.

Traje 'velvet'

Si buscas un conjunto de dos piezas para una boda de invierno o un evento especial, hazte con uno de terciopelo. Es elegante, versátil y muy calentito.



Americana
(150 €) y
pantalón
(125 €),
Bimani.



Emporio Armani

Hermès

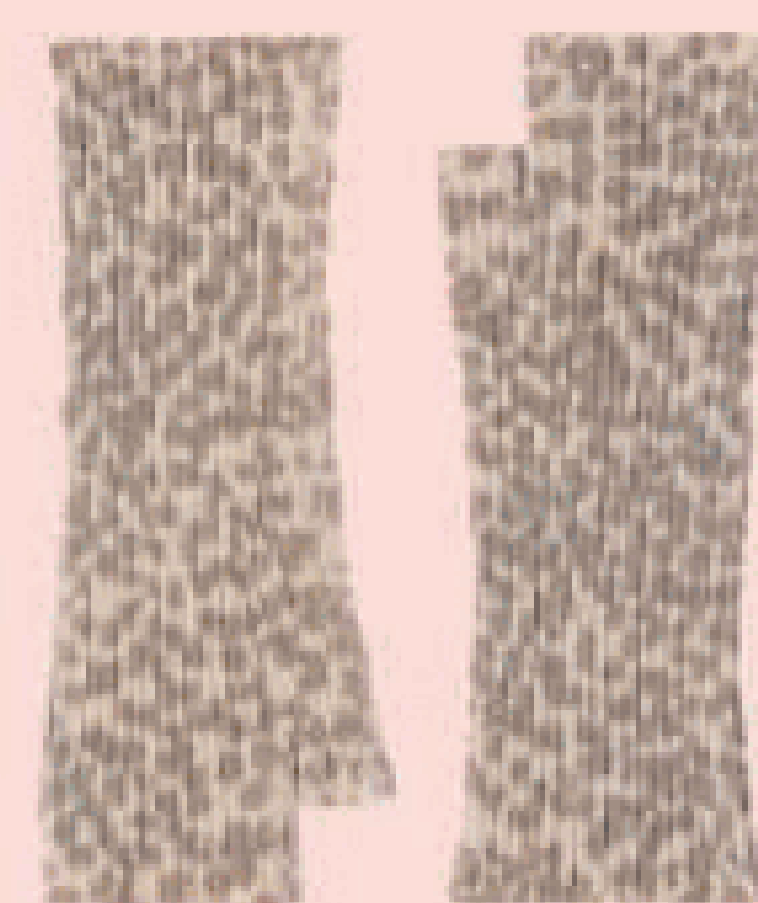


Mitones

Las pasarelas han transformado estos guantes *dosmileros* en el accesorio más deseado para completar *looks* minimalistas.



Rosas,
Even&Odd
(en zalando.es,
12,99 €).



De *animal print*,
Rouje (65 €).



De flores,
Zara (19,95 €).

Miu Miu



Rojos,
Pompeii
(139 €).

En ante,
Alohas (160 €).



De piel,
Tom's (119,90 €).



Cow print,
Yerse (139 €).



Mocasines

Estos zapatos de inspiración *preppy* son los más cotizados esta temporada. Además de los clásicos de piel marrón, triunfan los diseños en ante, *animal print* o con colores llamativos, combinados con vaqueros y calcetines.



RIGOBERTA BANDINI

La artista invitada

La cantante Rigoberta Bandini es la última embajadora de Levi's y luce como nadie sus vaqueros *baggy*, de los que destaca su comodidad y versatilidad: «Puedo llevar a mi hijo al colegio, ir al estudio y terminar el día en una cena sin tener que pasar por casa». Copia sus *jeans* de brillos para tus próximas fiestas y ponte su disco a todo volumen.



Camiseta,
Bershka
(17,99 €).

Ropa con poderes

Si quieres convertirte en una de las guerreras K-pop, necesitas esta colección de Bershka: prendas de *streetwear*, como sudaderas o *joggers*, con un toque futurista, y camisetas con gráficos inspirados en las heroínas de Netflix. Lista para cazar demonios.

Gorro
(34,99 €).



Pantalón
(79,99 €).



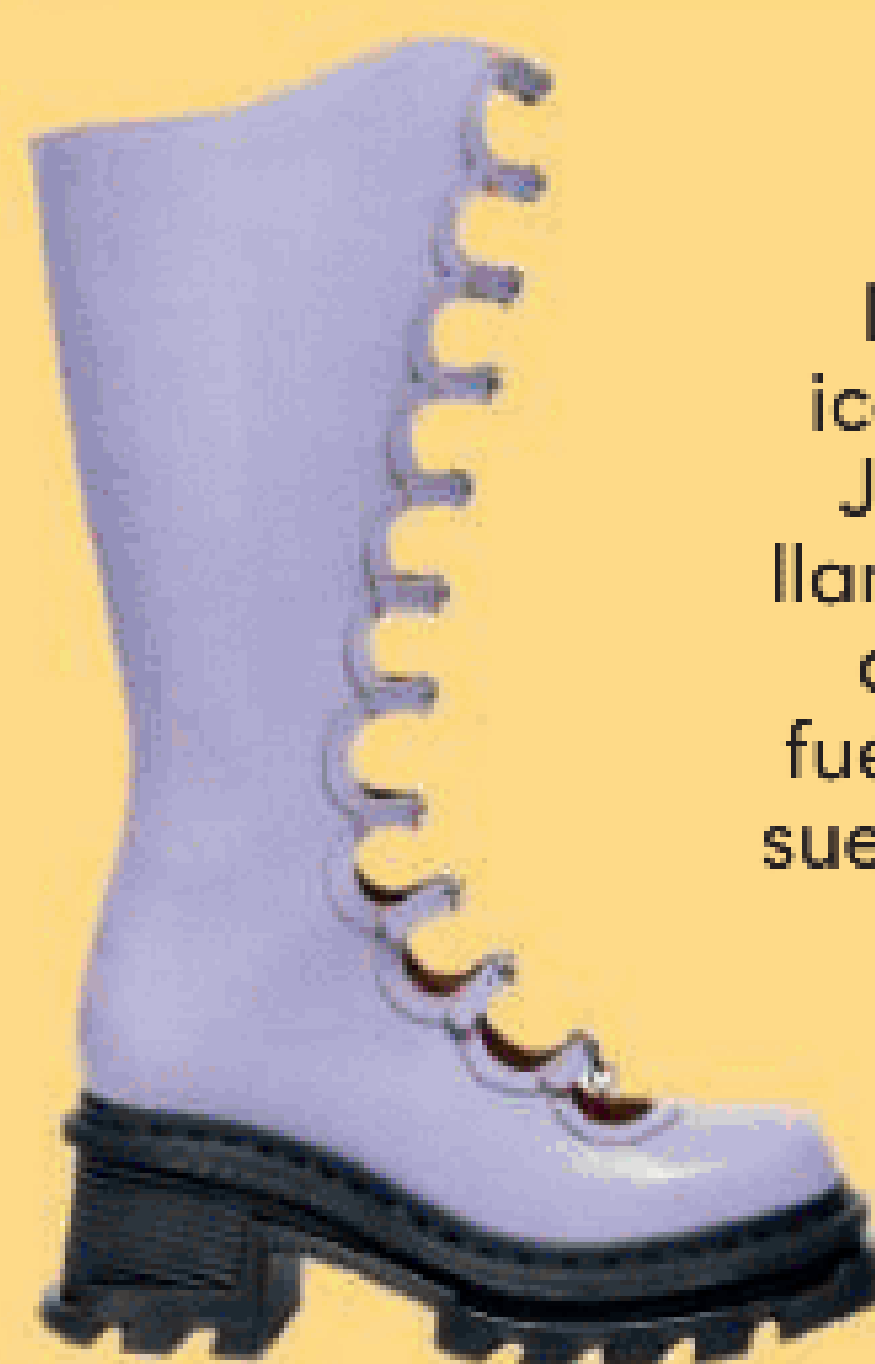
Jersey
(79,99 €).
Todo de
**Perfect
Moment
H&M.**



Bajo cero

H&M ha creado una colaboración con la marca de *après-ski* favorita de las *influencers*: Perfect Moment. Si estás planeando una escapada a la nieve, hazte con sus pantalones, jerséis, gorros y bufandas de lana en tonos burdeos y azul hielo.

COSMO SCOOPS



Calzado punk

Dr. Martens reinventa la icónica bota *Kiki* que Marc Jacobs lanzó en 2016. La llamativa silueta con hebillas del diseño original gana fuerza con una contundente suela para pisar (muy) fuerte.

Botas,
**Dr. Martens x
Marc Jacobs**
(69 €).



Un apartamento de fantasía

La diseñadora asturiana Celia B ha devuelto el color a las calles de Malasaña (Madrid) con su nuevo *showroom*: un espacio donde no sólo podrás probarte y comprar su nueva colección, sino sumergirte en el universo de la marca. Algunos de sus originales muebles creados junto a la firma artesanal Calma Chechu se venden *online*.

¿Sueñas con decir 'adiós' al frío y 'hola' al calor? Inspírate en los 'looks' de baño de Gran Canaria Swim Week y manifiesta ya un verano fabuloso.



TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA. FOTOS: D.R.

¿Cuál es tu meta?

Las creadoras de contenido Sara Baceiredo y Mariana Díez Moliner han inaugurado S'more, una marca de ropa deportiva pensada especialmente para *fitness* y *running*. Las prendas, además de estar fabricadas con tejidos técnicos y duraderos –que Sara ya ha probado en la maratón de Nueva York– son también ideales para salir a la calle, con patrones y colores muy favorecedores.



Belleza auténtica

Michelle Jenner es la embajadora de 'Beauty Confidences', la nueva línea de cuidado corporal de Women'Secret, perfecta para regalar o regalarte.



Empoderamiento, feminidad, confianza y conexión son los valores que encarna la actriz española Michelle Jenner y que la han convertido en la embajadora perfecta de *Beauty Confidences*, la marca de Women'Secret que transforma el autocuidado en una rutina sensorial para mimarse, brillar y reconectar con la energía femenina. «Antes de brillar me dedico un momento para mí, porque cuidar mi piel me hace sentir radiante, segura y lista para disfrutar de las noches más mágicas del año», explica esta ganadora del Fotogramas de Plata a la mejor actriz de televisión. Una bellísima mujer que confía en *Beauty Confidences* porque

sabe que está inspirada en las confidencias y secretos de belleza que se comparten de mujer a mujer, generación tras generación. Unos productos que cuidan tu piel hidratándola, suavizándola y mimándola, dejando siempre un delicado y fino aroma. Con tres líneas –*Divine Touch*, *Goddess Elixir* y *Harmony Muse*– veganas y testadas dermatológicamente.

Tres líneas con tres delicadas fragancias: flor de iris y de naranja, vainilla y flor de cerezo y flor de algodón



'DIVINE TOUCH', 'GODDESS ELIXIR' Y 'HARMONY MUSE'

Cada colección ofrece una rutina completa de cuidado de la piel: gel de ducha espumoso, exfoliante, crema corporal y aceite multifunción. *Divine Touch* es la línea que proporciona vitalidad y energía; *Goddess Elixir* se centra en el poder interior, el carácter y la sensualidad, y *Harmony Muse* busca el bienestar, la serenidad y el equilibrio de quienes la usan.

SUSCRÍBETE A



COSMOPOLITAN

ENERO-FEBRERO 2016 Nº395
4,50€ IVA INCLUIDO
CANALIAS 4,55€ SIN IVA

**¿TU PAREJA
TE OCULTA
EN REDES?
DESCUBRE
POR QUÉ**

**MAR
LUCAS**
«Intento ver
siempre el lado
positivo»

**MELENAS
FABULOSAS**
NUEVOS
PRODUCTOS
Y PEINADOS
QUE QUERRÁS
PROBAR

**LOS
10
PODERES
DEL ÉXITO**
CONVIERTE TUS
SUEÑOS EN
REALIDAD

**UN AÑO PARA
BRILLAR**
Deslumbra con un maquillaje galáctico,
abrigo cozy y accesorios metalizados

**AHORRA
CON LAS
MEJORES
APPS DE
FINANZAS**

5 013012 480965

10%
DE DESCUENTO

6 NÚMEROS 18,90 €

**CONTACTO: 91 112 62 60
o suscripciones.hearst.es**

Beauty

Guía de supervivencia para deslumbrar



Perfúmate

Nos gustan las fragancias que elevan y potencian nuestro *mood*, como *Million Gold For Her*, de Rabanne (141,5 €/90 ml). Convertido en todo un clásico, tiene acordes de aceite de mandarina de Madagascar y vainilla, además de rosa y flores blancas. La cantante Mar Lucas, nuestra chica de portada, también es fan.

Jersey,
Elisabetta Franchi.



Brillo increíble

«Realiza unas ondas y péinalas con un cepillo de cerdas naturales. Después, aplica un aceite para realzar y potenciar el brillo». Estos son los trucos del peluquero Rodrigo Galo para conseguir este look.

También puedes acudir a la peluquería You Glow Salon, en Madrid, para ponerte en manos del experto Miguel Bling.



Mascarilla protectora e hidratante 'Metal Detox' (19,99 €).



Aceite protector 'Metal Detox' (19,99 €).

Todo de L'Oréal
Professionnel.

La chica del pelazo

La creadora de contenido Aitana Soriano tiene la melena rubia que todas deseamos. Te contamos cómo la cuida con la gama 'Metal Detox', de L'Oréal Professionnel.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** ANTONIO TERRÓN. **REALIZACIÓN:** BÁRBARA GARRALDA.

Larga duración

Si quieres que las ondas aguanten intactas toda la noche, utiliza una crema termomodeladora antes de pasar las tenacillas. Después, haz los bucles y sujétalos en anillas huecas hasta que se enfríen. Y para cuidar de tu pelo rubio durante todo el año, confía en Michael Stark Atelier, en Barcelona.

Vestido, **Sandro**.



Vestido,
Federica Tosi.



Champú antirrotura sin
sulfatos 'Metal Detox'
(18,51 €).



Tratamiento prechampú
'Metal Detox'
(19,60 €).



Crema protectora
'Metal Detox' (21,09 €).

Todo de L'Oréal
Professionnel.

Un cabello con fuerza

Tener una melena lo más sana y fuerte posible es la meta, por eso la rutina profesional *Metal Detox* es una gran aliada. Gracias a sus fórmulas que evitan la rotura podrás realizarte un *slick bun* como el que luce Aitana sin dañar el pelo. Eso sí, Rodrigo Galo aconseja usar primero una cera y luego una laca fijadora. También puedes darle un mimo extra en el *spa* capilar del salón Alegra, en Barcelona.

Vestido,
Mario Salafranca.

Mucha hidratación

«Lo mejor para que este tipo de peinado quede así es utilizar un *spray* de sal de mar y cera en las puntas», explica Rodrigo Galo. En el salón Five, en Castellón, Manuel Ferrer y su equipo son expertos en diseño y diagnóstico capilar.

beauty



A close-up, artistic photograph of a person's face, focusing on the eye and cheek. The person has light skin with visible freckles. Their eye is heavily made up with a vibrant, electric blue eyeshadow that has a glittery, textured appearance. The eyelashes are also coated in the same blue product, creating a dramatic, almost ethereal look. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Una mirada galáctica

El azul eléctrico vuelve con fuerza: un maquillaje vibrante y artístico convertirá tus ojos en el centro de atención de tu 'look'.

TEXTO: LUCÍA NÚÑEZ. **FOTO:** FERNANDO GÓMEZ.

Directo desde los años 80, el color azul eléctrico regresa a nuestras vidas para animar el *make-up*. Este color atrevido, vibrante y favorecedor convertirá tu mirada en un viaje espacial con mucho *glitter* y una buena dosis de actitud. Si quieres dominar a la perfección esta tendencia rompedora y divertida, toma nota de los consejos de la maquilladora Pilar Vilas.

Arriesga y triunfa

La clave está en subir la intensidad de este tono. Para conseguirlo, «una sombra en polvo no es suficiente, también es necesaria una base a la que adherirla», recomienda la experta. Tras dar esa base, añade

la sombra o el pigmento azul. Una opción es probar con *Liquid Eyeshadow*, de Violette FR, en el tono *Dieu Bleu* (37 €). Para que el resultado mantenga ese efecto artístico, recuerda que «la gracia es que quede un trazo orgánico, como un brochazo con bordes irregulares», añade Vilas. Si te apetece elevar aún más el nivel, añade *glitter*, que aporta textura y no sólo brillo, y usa un pegamento de pestañas para que te aguante toda la noche. Completa el *look* con una máscara azul eléctrica, como *Elec'trip blue*, de Fenty Beauty (15,75 €), y mantén el resto del maquillaje neutro: piel ligera, corrector en zonas estratégicas y un labio *nude*. Así dejarás todo el protagonismo a tus ojos. ●

beauty

Una melena con mucho power

Cuando tienes pelazo desprendes confianza, irradias salud y tu estado de ánimo está por las nubes. Lograrlo no es cuestión de magia, sino de estrategia y tratamientos correctos.

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI.

Nadie duda del magnetismo que produce un golpe de melena densa, brillante y con movimiento. Un pelo espectacular siempre ha causado admiración, desde las diosas mitológicas del Olimpo a las *tiktokers* con cabello efecto espejo. Sin embargo, ahora ha subido de categoría. Según un informe realizado por The Value of Beauty Alliance, por fin lo percibimos como parte de nuestra salud y bienestar, y su valor va mucho más allá de la estética. Seguro que tú también has tenido la sensación de querer comerte el mundo cuando tienes un *good hair day* o una horrible inseguridad cuando lo notas mal. Y es que el 83% de las mujeres menores de 35 años considera que su cuidado es clave para fortalecer su confianza, como apunta un estudio reciente realizado por Stanpa, la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética.

Rutinas de alto rendimiento

Desde que el pelo es el nuevo *niño mimado* de la casa, han surgido un aluvión de nuevas soluciones para que crezca sano y fuerte y sea el más bonito. Si hace años todo se reducía a lavar y nutrir, luego llegó la *skinification* capilar. «Sin embargo, en 2026 ya no hablamos sólo de cuidarlo igual que la piel, sino de tratar también el cuero cabelludo como una extensión del rostro. Esto implica rutinas más completas y personalizadas, con pasos concretos: diagnóstico de la fibra capilar, limpieza más suave y frecuente, exfoliación semanal o quincenal para oxigenar y mejorar la absorción de activos, el uso de un tónico y un suero específicos según cada necesidad,

así como de mascarilla y protección térmica», explica Rosi Fernández, directora del salón Ananda Ferdi en Madrid (anandaferdi.com). Y todo con un *hair care* que se enriquece de ingredientes funcionales compartidos con el cuidado facial, como la niacinamida –antiinflamatoria y calmante–; los probióticos que reducen la sensibilidad y los AHAs y BHAs suaves para cuidar el cuero cabelludo; péptidos que fortalecen la fibra; antioxidantes como la vitamina C o el resveratrol para proteger el color, y ácido hialurónico y ceramidas, superhidratantes. Y en un futuro próximo, la inteligencia artificial hará posible que tu champú o sérum lleve la proporción justa de componentes adaptados a tu cuero cabelludo, tu fibra capilar, el clima, la rutina de lavados, el nivel de estrés o el historial de caída. Un sueño digno de la lámpara mágica de Aladín.

Brillo con proteínas

En redes sociales se ha viralizado la tendencia de la repolarización capilar con millones de vídeos de cabellos superbrillantes, resultado de aplicar un cóctel de sérums, aceites y mascarillas sin ton ni son que después se sellan con herramientas de calor, muchas veces deshidratándolo. Si tu objetivo es tener una melena pulida que refleje la luz de manera uniforme, ante todo hay que reparar las estructuras quebradas. Los tratamientos con aminoácidos y proteínas hidrolizadas (queratina, colágeno, trigo, seda) marcan la diferencia: «Se adhieren a las zonas dañadas y reconstruyen la fibra ▶

Liso, con ondas... Descubre tus aliados 3.0

Son más que herramientas. Con tecnología inteligente, funcionan casi solas y te dan resultados muy *pro* en tiempo récord.



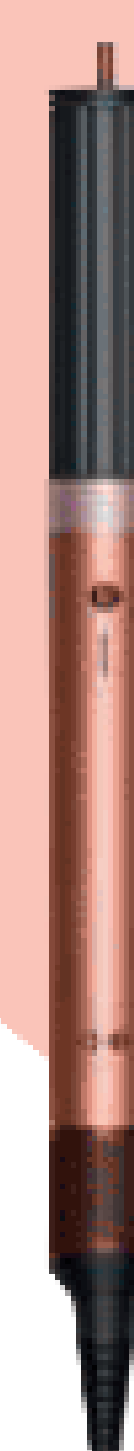
Con una sola pasada a una temperatura continua de 185 °C logra un brillo increíble. 'Styler Chronos', edición limitada *Cherry Chic*, **GHD** (379 €).



Permite personalizar la temperatura y la velocidad según tu cabello y el peinado. Con seis accesorios, 'Maestria For You', **Rowenta** (220 €).



Ondas y rizos son muy fáciles de lograr con este *gadget*. Introduces un mechón en el barril y ya tienes tu *curl*. 'Style Secret Air', **Babyliss** (119,90 €).



Este moldeador multifunción alisa, riza y seca rápido sin daños por calor. 'Airwrap Co-anda 2x', en edición limitada *Amber Silk*, **Dyson** (649 €).



capilar desde fuera, rellenando pequeñas roturas para dejar una superficie más lisa. Aportan cuerpo, reducen el *frizz* y dejan ese brillo de espejo, sellando temporalmente la cutícula. Los recomiendo en cabellos medios y gruesos, dañados, encrespados o porosos; también en aquellos alisados o coloreados que necesitan estructura. Sin embargo, los desaconsejo en los que son muy finos (ya que pueden endurecerlos) o secos, sin una base de hidratación previa», apunta Rosi Fernández. ¿Y cómo hay que utilizarlos? Una vez por semana, extiende el tratamiento tras el champú, de medios a puntas, y mantenlo el tiempo indicado.

Mucho placer y cero ‘frizz’

En la era del culto al cabello, existen pequeños oasis donde dejarlo en las mejores manos. De ahí que se hayan puesto muy de moda los *spas* capilares. Y con razón. En un ambiente de relax total, puedes vivir una experiencia cercana al nirvana en los lavacabezas que te mantienen en posición horizontal mientras recibes un masaje

‘Good hair day’ todos los días del año

Inspirados en los rituales del cuidado de la piel, y cargados de péptidos biomiméticos, proteínas, ácido hialurónico o con nuevos componentes que reaccionan al calor, los productos capilares de nueva generación resuelven cualquiera de tus pesadillas: pelo quebradizo, *frizz* indomable, falta de brillo, caída, color oxidado...



1

De noche
Con una textura ligera, repara mientras descansas. ‘Restorative Night Crème For Hair’, **Oribe** (80 €).



2

‘Glow’
Vinagre de brillo, un chorrito tras el aclarado en la ducha aporta mucha luz y elimina la cal. **Yves Rocher** (9,99 €).



3

Protector
Multiplica la hidratación de tu melena al contacto con el calor. ‘Heat & Glow’, **Pantene** (8,99 €).

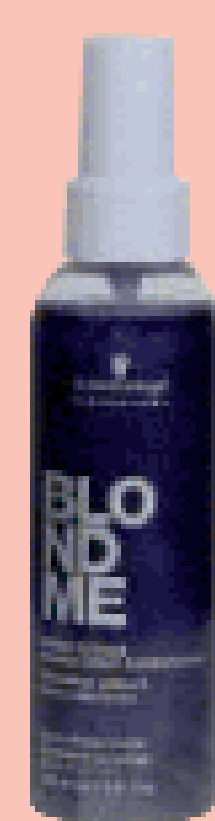
increíble y un largo ritual de caricias capilares que ponen a punto tu melena. Merecen una visita el *spa* capilar Eva Ometz (evaometz.com) y Claudia di Paolo Hair Wellth Spa, en el hotel Rosewood (desde 210 €), ambos en Madrid. Si buscas un tratamiento antiencrespamiento de larga duración, ya no tienes que pensar en que a los seis meses tendrás el pelo destrozado. Los alisados tradicionales con formol o derivados que rompen los puentes internos del cabello son historia. Tratamientos como la nanoplastia actúan mediante una mezcla de ingredientes naturales y aminoácidos, y aunque utilizan ácidos suavizantes, son más respetuosos que la queratina brasileña y duran de 6 a 8 meses. En el salón sevillano Mayte Garrido (centroesteticamaytegarrido.com), cuesta 300 €. Aunque la opción más *soft* y algo menos duradera son los tratamientos orgánicos o termocondicionantes, que trabajan recubriendo y reestructurando la superficie capilar sin modificar la

forma natural del rizo. Eliminan el *frizz*, reducen volumen y aportan brillo y suavidad. En el salón Ananda Ferdi proponen una terapia vegana alisadora a base de ácidos derivados del azúcar de caña, leche y manzanas, así como proteínas vegetales (desde 300 €).

Tendencias con cuerpo

Si te apetece un nuevo corte, vuelve a los años noventa y setenta. Arrasa el *blowout bob*, a la mandíbula o ligeramente por debajo peinado con *brushing*, con puntas hacia afuera; también lo hace el *butterfly cut*, con capas estratégicas que enmarcan la cara y se peinan formando *alas*. «Se llevan tanto los acabados estructurados, con volumen y muy pulidos, como las melenas naturales con textura, escaladas y con flequillo», comenta Ana Lérica, directora de los salones Anara en Barcelona (anarasecrets.com). En cuanto al color, en la Universidad Northwestern de Estados Unidos han creado un tinte con melanina sintética que imita el pigmento natural

del pelo y es muy respetuoso con la fibra. Mientras llega, las nuevas fórmulas evitan las siliconas, los amoniacos y los alcoholes secantes. «Realizamos técnicas invisibles pero muy estudiadas como el *soft contouring*, la fusión natural de raíces o el *balayage* inverso para lograr más profundidad», apunta la estilista. Los rubios beis y vainilla, los castaños *mocha* caramelo y el *ginger spice* con matices cobre y dorado son un *hit*. Cualquier estilo casa bien mientras tengamos densidad capilar. Y ya se investigan péptidos inteligentes que imitan las señales del folículo piloso para prolongar la fase anágena de crecimiento. En IMR (institutomedicoricarl.com) utilizan terapias con melatonina oral y tópica, con aval científico. Funciona muy bien cuando existe caída estacional aguda por estrés o enfermedad, o es crónica. El cabello se vuelve fuerte y grueso mientras duermes a pierna suelta. ●



4

Rubios
Acondicionador formulado con aceite de almendras, té y aciano. 'BlondeMe', **Schwarzkopf** (21,90 €).



5

Regenera
Aceite seco multifunción para cuero cabelludo y fibra. 'Black Baccara Noir Oil', **Miriam Quevedo** (90 €).



6

Proteínas
Aceite bifásico que repara y fortalece. 'Absolut Repair Molecular Oil', **L'Oréal Professionnel** (57 €).



7

Anticaída
Pretratamiento efecto calor para el cuero cabelludo. 'Pore-opening M.Lab', **Montibello** (en salones, 15 €).



8

Estimula
Champú revitalizante con cafeína para todos los cabellos. 'Coffee Smoothie', **Moncho Moreno** (29,99 €).

Lo que hemos robado este mes del almacén de belleza

Sí, a veces asaltamos el lugar más alucinante de toda la redacción. Estas son nuestras últimas 'adquisiciones'.

LA PALETA MÁS ESPERADA



La colección de Navidad de Charlotte Tilbury nunca decepciona.

Esta paleta para rostro, ojos y mejillas es simplemente perfecta.

'Instant Hollywood Look Palette',
Charlotte Tilbury
(69 €).

UN PERFUME QUE SORPRENDE

Por fin hemos encontrado una fragancia fresca y cítrica pero con personalidad. Es de Versace y tiene notas de bergamota y haba tonka.



'Crystal Emerald',
Versace
(135 €/90 ml).

UNA BARRA DE LABIOS PARA COLECCIONAR



Nos hemos hecho con este labial de Guerlain, que es una auténtica obra de arte, y no vamos a devolverlo.

Barra 'Rouge G' (42 €) y carcasa 'The Stellar Case' (38 €), **Guerlain**.

UNAS BROCHAS DE LUJO



Ha sido imposible no robar estos seis pinceles de viaje. Además, vienen dentro de un estuche de lo más chic.

'Les Pinceaux Hermès Les Voyageurs',
Hermès
(500 €).

UN CLÁSICO DE LAS NAVIDADES



El icónico perfume *Good Girl Blush*, de Carolina Herrera, estrena edición limitada. Es tan bonito y elegante...

'Good Girl Blush Bowtastic',
Carolina Herrera
(151 €/80 ml).

LA MÁSCARA DE KENDALL JENNER



Esta máscara led es la favorita de Kendall y también la nuestra. Úsala durante 12 minutos al día para notar sus efectos.

'Theraface Mask Glo',
Therabody
(349 €).

CORIOLISS



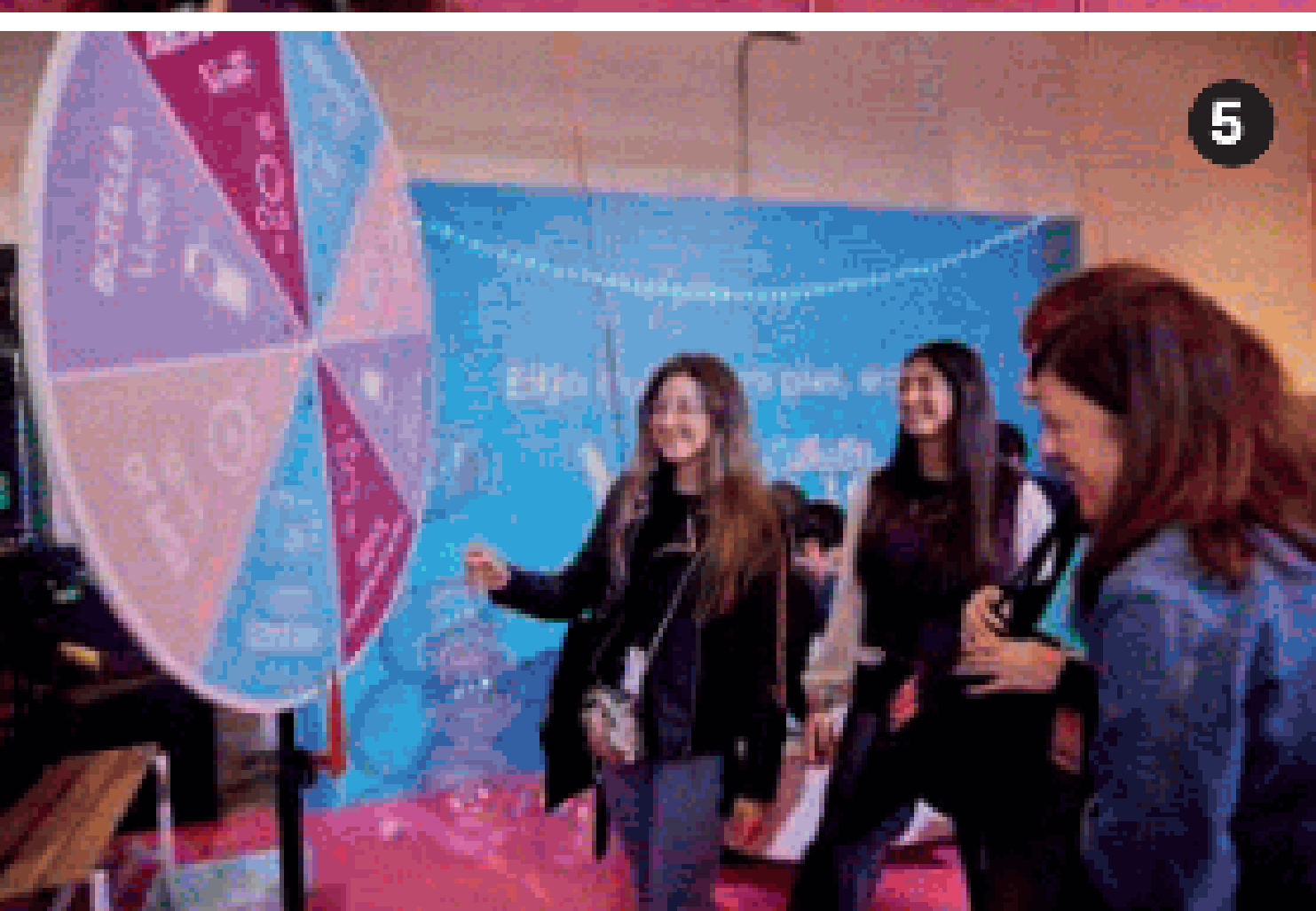
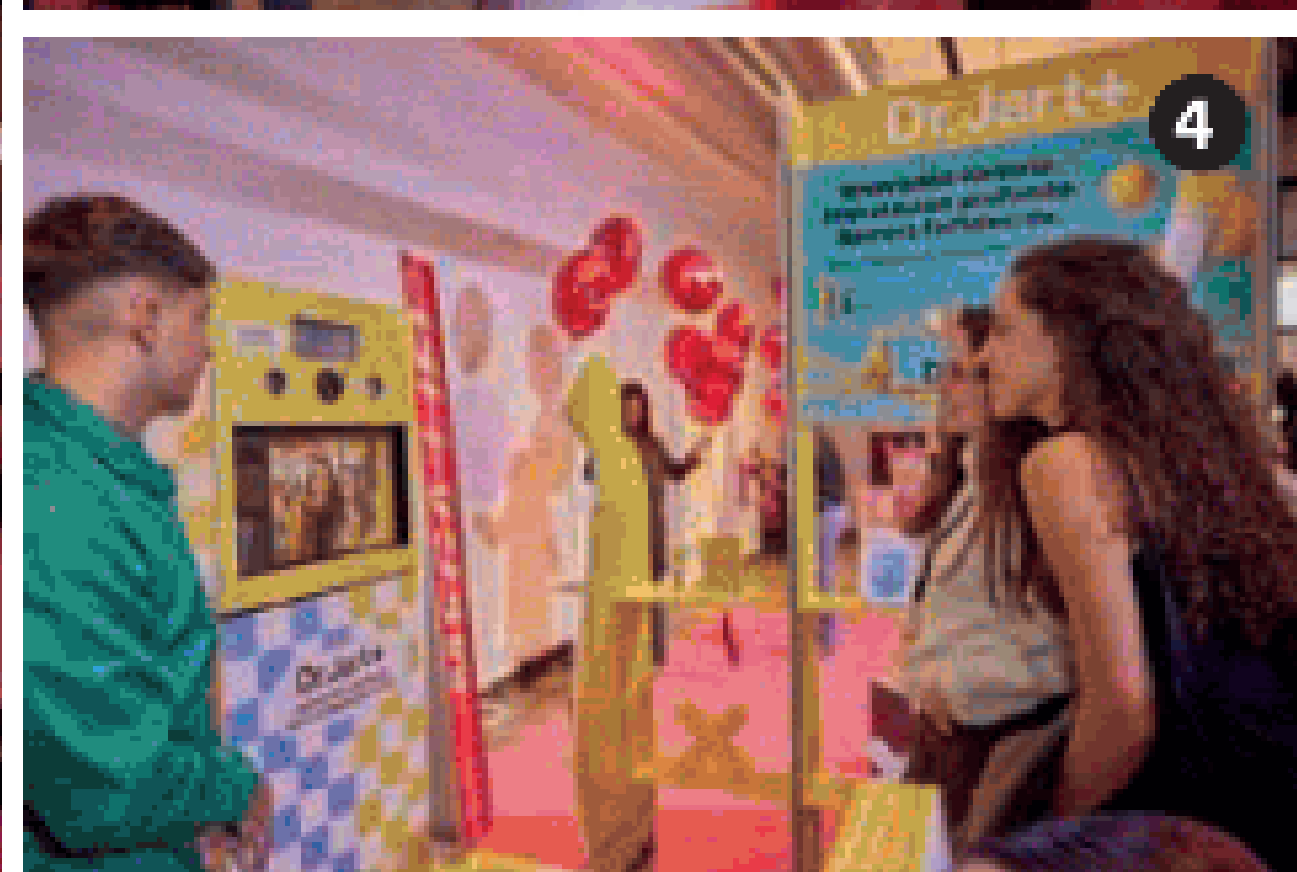
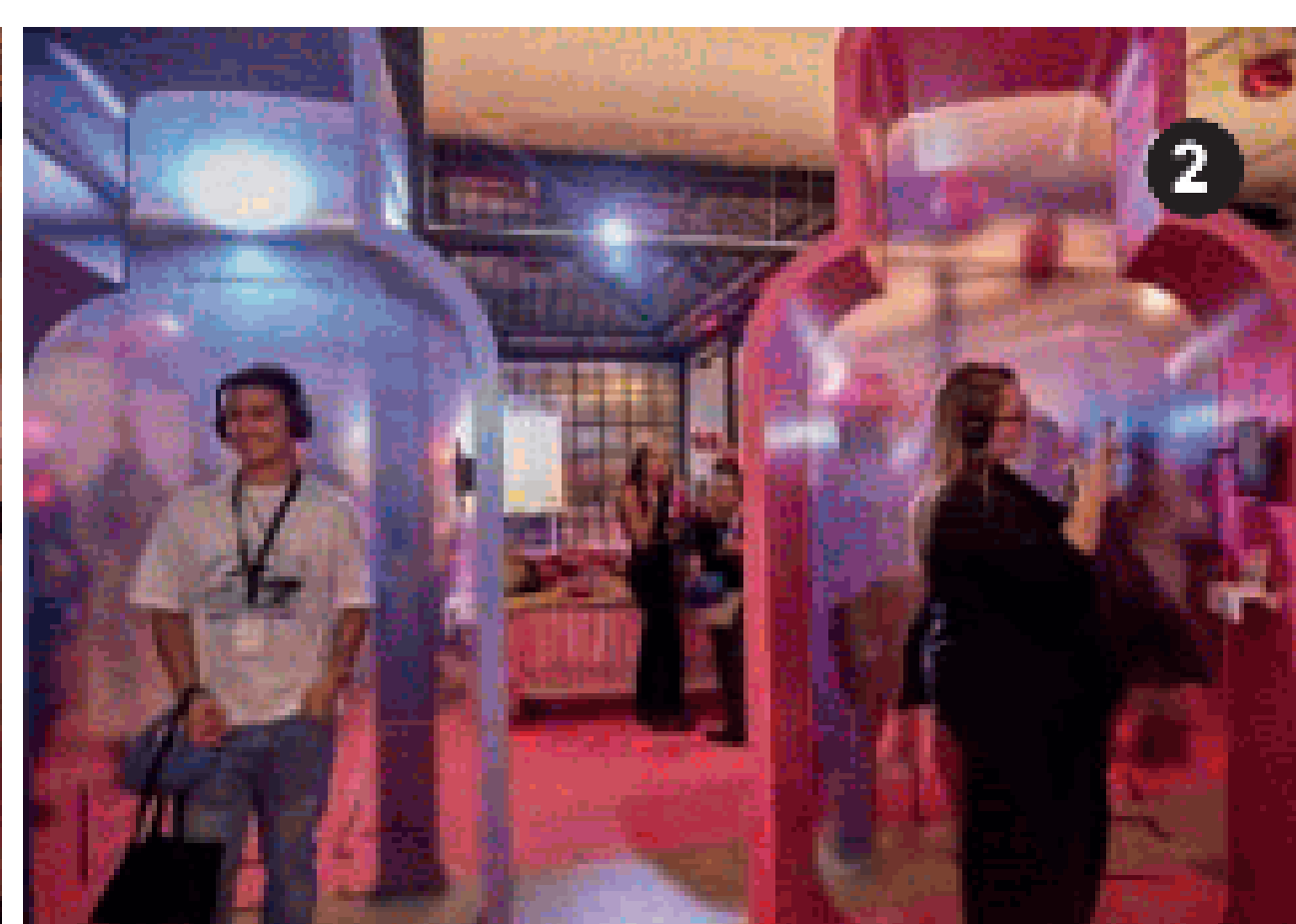


La creadora de contenido Carmen Castillo (a la dcha.) con su hermana Lola Castillo.

COSMOPOLITAN BEAUTY FEST

La gran fiesta de la belleza

'Beauty freaks', marcas virales, creadores de contenido y los mejores profesionales del sector se dieron cita en una tarde para recordar. Te contamos todas las anécdotas.



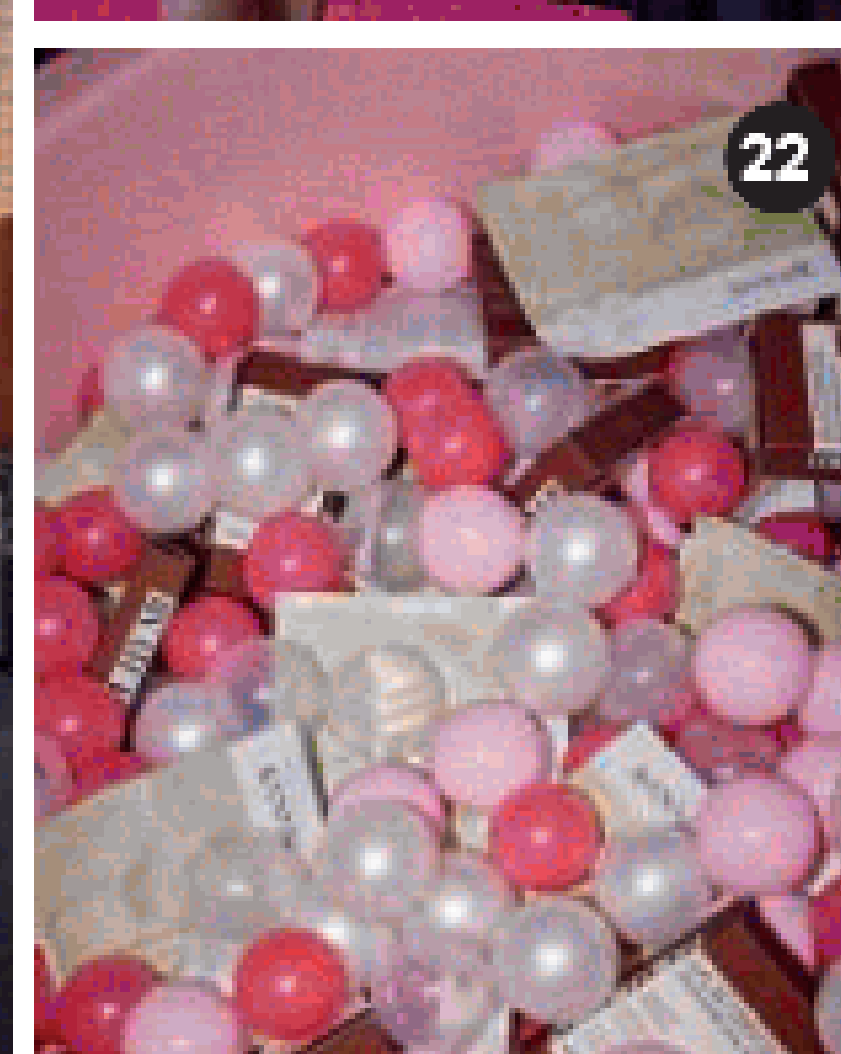
El 28 de noviembre se celebró la primera edición del COSMOPOLITAN Beauty Fest en el Espacio Larra de Madrid y las amantes de la belleza por fin contamos con un evento en el que celebrar esta pasión compartida. «Hoy hemos venido a aprender con los profesionales más *top*, a descubrir, a inspirarnos y a reírnos un poquito», explicó Flora González, presentadora del evento, a las 150 lectoras que acudieron a la cita. Tras esta introducción, tomó la palabra Cecilia Múzquiz, directora de la cabecera. Una de las primeras sorpresas fue la intervención de Arantxa Castilla-La Mancha, participante de *Drag Race España*, que confesó que su mejor truco de belleza es dormir ocho horas. «*Emotional skincare* lo llaman ahora», dijo provocando la risa del público. Después de este arranque llegó el turno de la primera mesa redonda, titulada *Cómo el maquillaje me ayudó a descubrirme*, moderada por Mariana Portocarrero, directora ▶



1. Los creadores de contenido Jesús Serrano, Rocío Arribas y Fucklsra con Mariana Portocarrero, directora de Belleza de COSMO.
2. La experiencia aromática de Adolfo Domínguez.
3. Noa Marz, influencer.
4. El stand de Dr.Jart+.
5. La ruleta de Gillette Venus.
6. Make-up tips con Jen Barreiro.
7. El aperitivo.
8. Fichando los productos coreanos de Planet Skin.
9. ¡Todo listo!
10. Clases de depilación.
11. Las presentadoras Flora González y Arantxa Castilla-La Mancha.
12. Momento bingo.
13. Un baño con Venus.



de belleza de COSMOPOLITAN, y con Rocío Arribas, Fucklsra y Jesús Serrano como ponentes. Antes de la *masterclass* de maquillaje de Jen Barreiro, las asistentes pudieron pasarse por los *stands* de Rimmel London, ADN Adolfo Domínguez, Gillette Venus, Planet Skin (con sus marcas coreanas Skin1004, D'Alba, Some by Mi y Arocell) y Dr.Jart+. María Riballo y Mara Mariño desmontaron mitos de la depilación de la mano de Gillette Venus antes de la segunda ponencia, *La nueva era de la belleza*, con Glow by Anna, Inés Castaños y Jesús de Paula. Cuando parecía que el festival no podía ser más divertido, llegó el turno del *Beauty Bingo* de Dr.Jart+, presentado por la actriz y cantante Rocío Villar, seguido de una sesión de la *dj* Sil LODZH. Una tarde inolvidable. ●



14. Fucklsra y María Riballo, influencers. **15.** La zona *chill out*, con cojines de Ikea y pufs de Crimons. La idea creativa corrió a cargo de Mouse. **16.** Dos lectoras en el *photocall*. **17.** Varias amigas descansan del ajetreo de los *stands*. **18.** Rimmel London creó miradas de impacto con su máscara. **19.** Andrea Núñez, creadora de contenido. **20.** La *dj* Sil LODZH pinchó temas. **21.** La influencer Rocío Villar, con la ganadora del bingo. **22.** ¡Busca tu producto coreano! **23.** Cecilia Múzquiz, directora de COSMOPOLITAN. **24.** Los expertos de belleza Anna Arbós, Inés Castaños y Jesús de Paula. **25.** Una *beauty lover* con su *goodie bag* y su pulsera para seguir la fiesta en la discoteca LuLa Club.





26



27



28



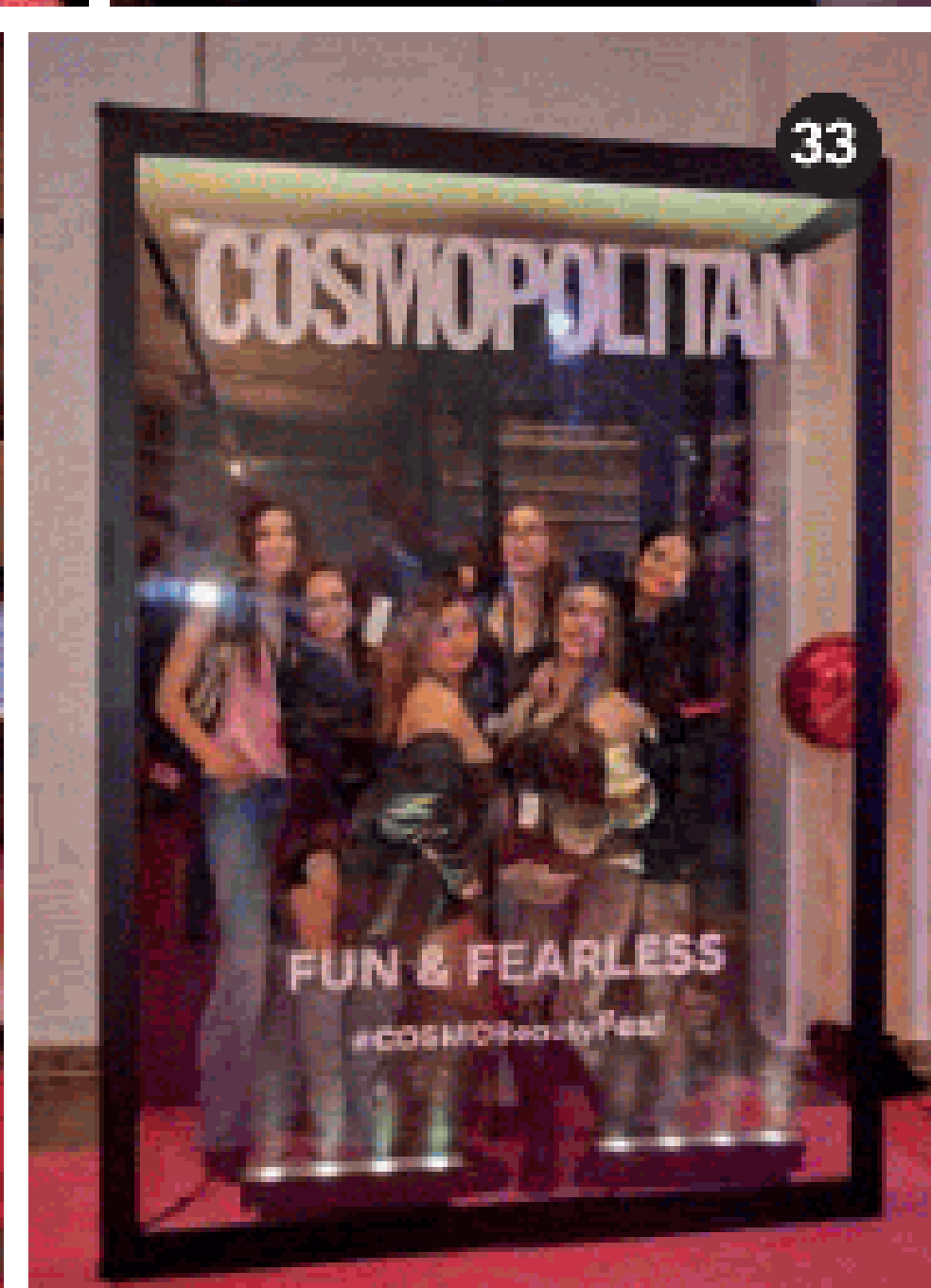
30



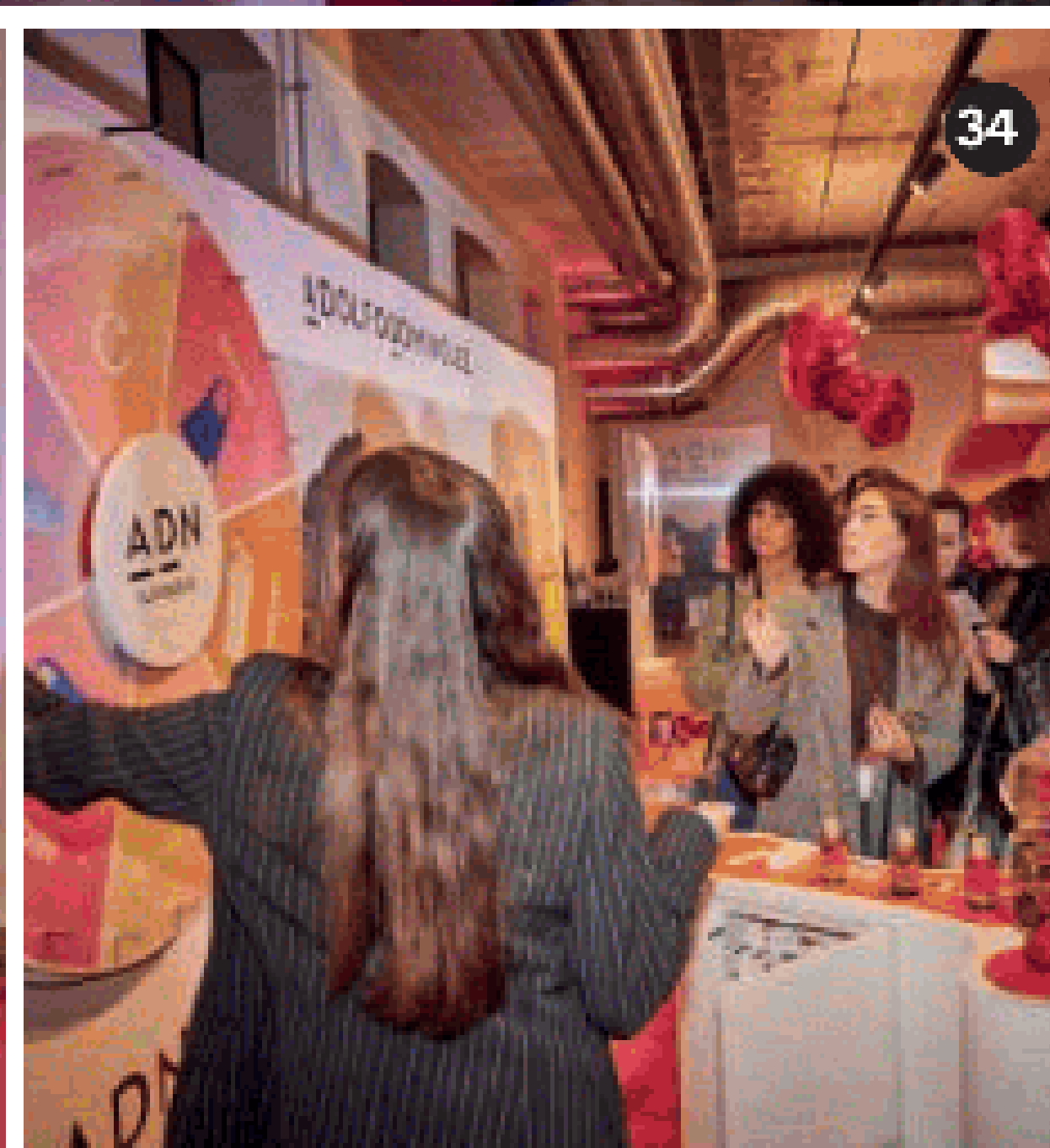
31



32



33



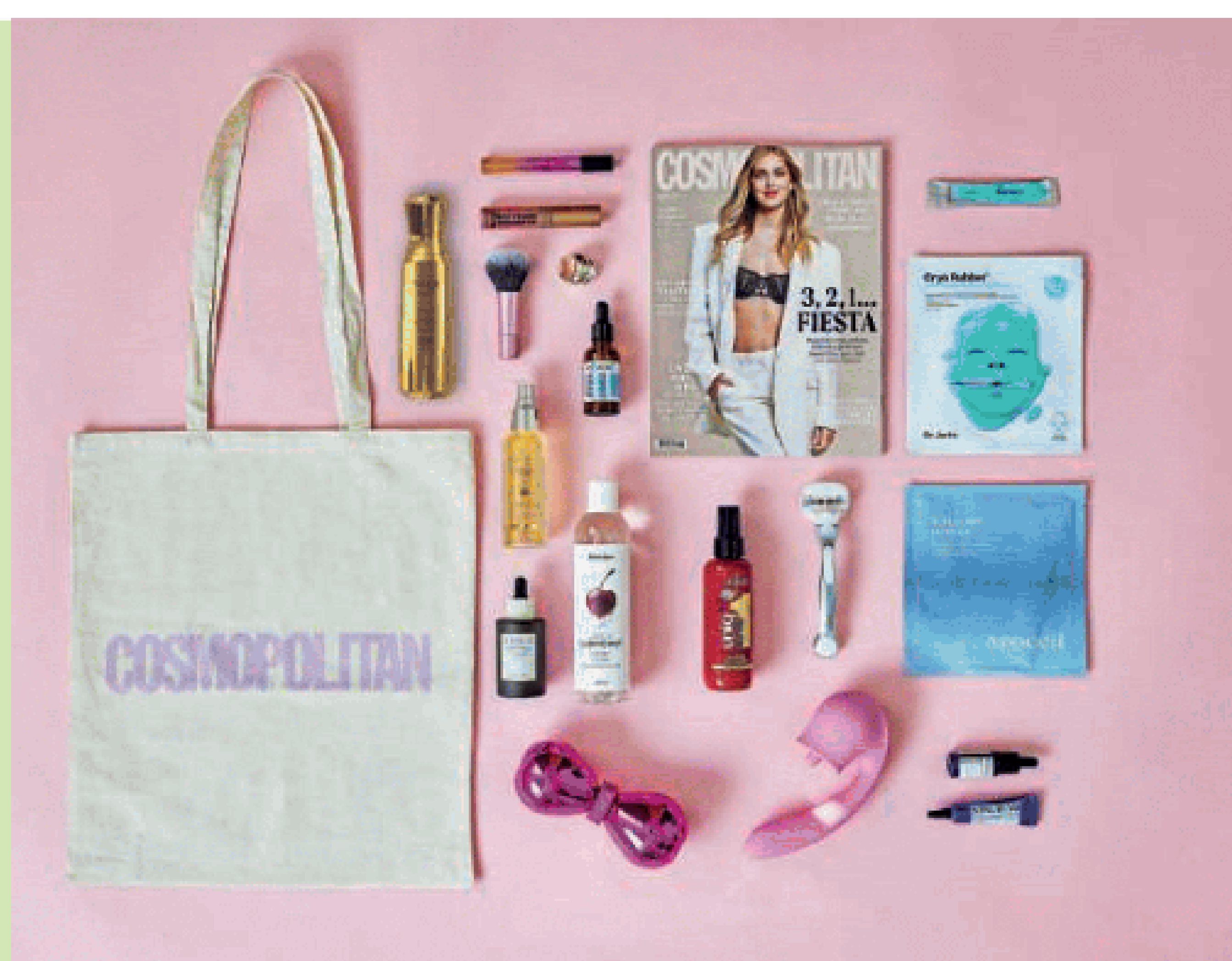
34

26. Todas las invitadas quisieron hacerse un selfie en el photobooth. **27.** Las novedades de SKIN1004, d'Alba, Some By Mi y Arocell, en el stand de Planet Skin. **28.** La actriz Rocío Villar presentando el bingo. **29.** Los fotones de Inés Castaños, Jesús de Paula, Anna Arbós y Mariana Portocarrero. **30.** ¿Qué regalo de Dr.Jart+ le tocaría a Rocío Villar? **31.** La mesa redonda sobre *La nueva era de la belleza* con Anna Arbós (Fundadora de Facegloss), Inés Castaños (*Beauty Artist*), Jesús de Paula (*Hair Creative*) y Mariana Portocarrero (directora de Belleza de COSMOPOLITAN). **32.** Las influencers María Riballo y Mara Mariño desmontaron mitos sobre depilación. **33.** Las lectoras, convertidas en cover girls de COSMO. **34.** Las invitadas ganaron premios con la ruleta de ADN Adolfo Domínguez.

INCREÍBLE 'GOODIE BAG'

Las lectoras se llevaron una bolsa llena de regalos.

De izda. a dcha. y de arriba abajo: Spray de peinado 'Diamond Glass', **NEQI**. Minitalla del perfume 'Neroli Ecstasy' de la col. 'ADN', **Adolfo Domínguez**. Iluminador líquido 'Multi Tasker Turbocharged Glow', **Rimmel London**. Minibrocha, **Real Techniques**. Anillo bicolor, **Bijou Brigitte**. Tratamiento 'Biotic resurfacing activator', **Revox**. Ejemplar de **COSMO**. Mascarilla 'Cryo Rubber', **Dr.Jart+**. Sérum facial 'First Spray Serum', **d'Alba**. Sérum 'Centella Probiótica Intensive Ampoule', **SKIN1004**. Lubricante 'Juicy Lubricant', **Satisfyer**. Tratamiento capilar 'UniqOne', **Revlon Professional**. Cuchilla 'Gillette Venus Sugarberry', **Venus**. Mascarilla 'Botulcare Mask EX', **Arocell**. Perfume '24/7 Electric', **DKNY**. Juguete 'Tongue Genius', **Satisfyer**. Tratamiento 'Retinol Intense Trial Kit', **Some By Mi**.





ZIMMERMANN

El nuevo 'lip combo'

Los labios serán los protagonistas de la temporada y, para prueba, las nuevas propuestas de MAC. Por un lado, la barra *Powder Kiss Hazy Matte Lipstick*, empolvada y fácil de aplicar, con un acabado difuminado precioso. Por otro, el *Powder Kiss Lip + Cheek Mousse*, que también puedes utilizar en las mejillas para un *total look*.



'Powder Kiss Lip + Cheek Mousse' (34 €).

'Powder Kiss Hazy Matte Lipstick' (30 €). Todo de **MAC**.



El gran clásico

Como cada año, Diptyque ha sacado la colección navideña más bonita y deseada. Su carrusel, que gira mientras la vela se consume, es el mejor autorregalo. ¡Te lo has ganado!

Carrusel (85 €) y vela (60 €), **Diptyque**.

COSMO SCOOPS

Los sérums del futuro

Tu piel va a flipar con estos tres sueros: el de Moonseal, la firma de *k-beauty* del momento, los de la cura de 30 días de Nieves Beauty by Nieves Álvarez y el de exosomas para el contorno de los ojos de Freshly.

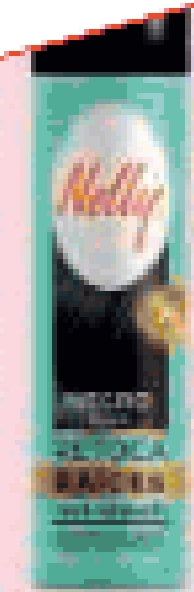


1. 'Moonlight Aurora Serum', **Moonseal** (24,50 €).
2. 'The Cure', **Nieves Beauty** (160 €/3 uds).
3. 'Exosome Eye Serum', **Freshly** (39,95 €).

Buenas compras

Este mes hemos invertido en cinco cosméticos que nos salvan la vida siempre que lo necesitamos.

DISIMULA



Este spray para tapar las canas es nuestro gran descubrimiento. 'Retoca Raíces',

Nelly (3,50 €).

PROTEGE

Cuida las reservas de colágeno de tu piel con esta hidratante con SPF. 'Collagen Bank',

Neutrogena (33,90 €).



REAFIRMA



Un sérum que combina exosomas y péptidos para mejorar la calidad de la piel. 'Lifting Serum',

Babe (42 €).

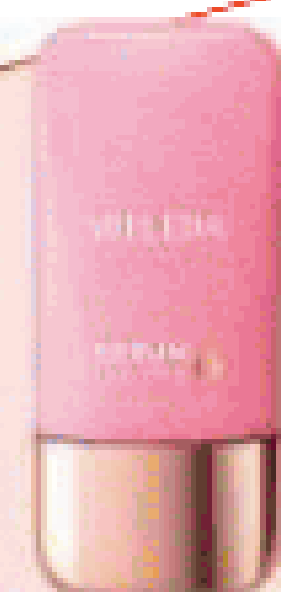
DELINEA

Este perfilador de labios cremoso es nuestro nuevo *bestie*. 'Oh My Plump!',

Rimmel London (11,97 €).



DESLUMBRA



Este *booster* con ácido hialurónico y pigmentos es la solución para tener buena cara en minutos. 'Serum Drops',

Weleda (13,95 €).

Perfumes de lujo

Cada día somos más exigentes con las fragancias —y con el diseño de sus frascos—. Estas cinco nuevas propuestas lo tienen todo: jugos adictivos, *packagings* que querrás coleccionar y mucha personalidad.



Con oud y naranja. 'Bittersweet Oud', **Loewe** (395 €/100 ml).



La rosa es su protagonista. 'Rose Quartz', **Aristocrazy** (240 €/100 ml).



Tiene un toque avainillado. 'Woman', **Verino** (96 €/85 ml).



Con vainilla y ciruela. 'Born in Rome Purple', **Valentino**.

Mezcla peonía y vainilla. 'My Devotion Eau de Parfum Intense', **Dolce & Gabbana** (176 €/100 ml).



Pestañas 'wow'

Si tú también eres de las que no pueden salir de casa sin una capa de máscara de pestañas, vas a flipar con lo nuevo de Bourjois. Su cepillo giratorio eleva y alarga, y su fórmula tiene una fijación que aguanta horas.



Tu rutina capilar perfecta

Cada tipo de cabello requiere unos cuidados diferentes según cómo sea pero, también, en las condiciones en las que se encuentre en cada momento. Con OLAPLEX tienes la garantía de que estás dando a tu pelo justo lo que necesita.



Elige champús y mascarillas que reparen el pelo castigado desde el interior



Gruoso y muy seco, fino y débil, deshidratado, con tendencia a la rotura... Si tu cabello está dañado necesita una solución integral. Una rutina de lavado y reparación que le devuelva la salud y la belleza perdidas. Con constancia y los productos adecuados, recuperar una melena resplandeciente no sólo es posible, sino también

un placer. La rutina capilar de OLAPLEX aporta a tu pelo los ingredientes que necesita para estar sano y brillante. OLAPLEX n° 4 *Bond Maintenance Shampoo*, de uso diario y libre de sulfatos y siliconas, elimina las impurezas al tiempo que hidrata y fortalece la fibra capilar. Además, reduce en un 49% la rotura y deja el cabello muy suave. Es apto para todo tipo de pelo, aunque si el tuyo es muy fino te vendrá mejor OLAPLEX n° 4 *Fine*, un champú ultraligero formulado con ácido hialurónico y polímeros flexibles que aportan volumen y levantan la raíz. Termina con el acondicionador OLAPLEX n° 5 *Fine Bond Maintenance Conditioner* y aplica una vez a la semana una mascarilla adecuada.

MÁS FUERZA Y REPARACIÓN

La rutina de OLAPLEX va un paso más allá en la prevención y el tratamiento del cabello dañado. La firma pionera acaba de lanzar dos nuevas mascarillas innovadoras capaces de reparar la estructura interna de la fibra capilar. **Rich Hydration Mask**, con una textura perfecta para cabellos gruesos y secos, y **Weightless Nourishing Mask**, una fórmula nutritiva ligera para cabello fino. Elige la mascarilla ideal para tu pelo y aplícala una vez a la semana dejando que actúe unos 10 minutos antes de aclarar.



Satisfyer

DESCUBRE LOS NUEVOS VIBRADORES FLICKING TONGUE DE SATISFYER



FLICKING
TONGUE



1 Tongue Expert – Un autoplayer redondo con Tongue Expert. 9 modos de lamido rítmico y 9 potentes programas de vibración. Estimula dos zonas erógenas simultáneamente consiguiendo una experiencia de autoplayer exquisita. Su forma anatómicamente curvada, con su elegante diseño de tulipán, se adapta fácilmente a tu cuerpo. La firme lengüeta de silicona simula movimientos realistas de sexo oral.

2 Tongue Master – Con 9 emocionantes modos de lamido y 9 potentes programas de vibración, este vibrador proporciona exactamente la estimulación que deseas. Suave o intenso: lo que más te guste en cada momento. La apertura ergonómica con lengua de silicona suave y aterciopelada se adapta perfectamente a tus curvas y mima específicamente el clítoris y los labios. Los controles intuitivos permiten un fácil manejo.

3 Tongue Dancer – El Satisfyer Tongue Dancer hace vibrar tus fantasías: con una lengua que imita movimientos sensuales de lamido con un realismo asombroso. Caricias suaves o una estimulación intensa: los 8 modos de lamido variados y los 8 potentes programas de vibración dan forma a tu placer de manera individual, intensa y precisa. Gracias a su diseño ergonómico, el Tongue Dancer se adapta perfectamente a la mano y garantiza el máximo control con el mínimo esfuerzo. Silencioso, resistente al agua (IPX7) y hecho de silicona sedosa y agradable para la piel. Uso flexible y fácil limpieza. Satisfyer Tongue Dancer: Un placer inolvidable

4 Tongue Genius – Úsalo donde te apetezca, no te arrepentirás. Con 8 modos de lamido y 8 programas de vibración, Tongue Genius mima simultáneamente el clítoris y el punto G y consigue orgasmos increíbles. La firme lengua de silicona imita los movimientos del sexo oral de forma realista y el cuerpo ergonómicamente curvado golpea tu punto G con precisión.

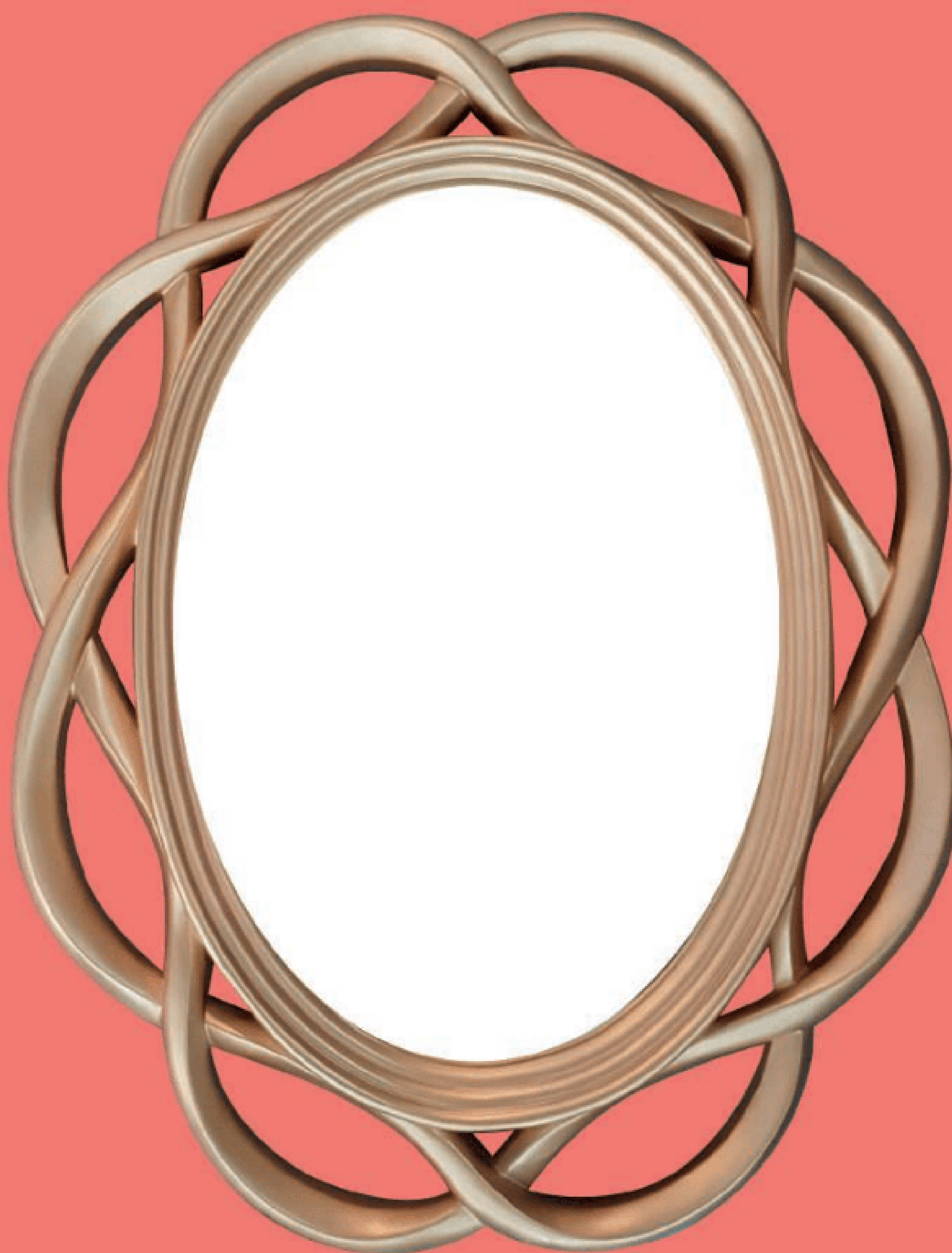
5 Tongue Lover – ¿Deseas un placer oral único? Con 8 modos de lamido ajustables y 8 potentes programas de vibración, el Satisfyer Tongue Lover te proporciona todo lo que necesitas para encender tus sentidos. Suave y divertido o potente e intenso: este vibrador de lengua se adapta a tus necesidades. La lengua de silicona, firme y flexible, proporciona una estimulación precisa, mimando tu cuerpo justo donde lo deseas.

6 Tongue Player – Con 8 emocionantes modos de lamido y 8 potentes programas de vibración, tienes control total sobre tu placer, ya sea suave y juguetón o intenso y exigente. The Tongue Player se mueve a un ritmo que se adapta perfectamente a tu deseo. Cada toque se adapta a lo que quieres

7 Tongue Twister – El vibrador de lengua Tongue Twister marca la diferencia: con su exclusiva estructura en espiral que estimula tus zonas más sensibles de una forma que nunca antes has experimentado. Gracias a los 8 intensos modos de vibración y a los 8 potentes programas, podrás determinar tú misma el ritmo y la intensidad. Tanto si prefieres vibraciones suaves como si buscas una experiencia más intensa, este juguete sexual satisface todas tus necesidades.

Love

Sácale partido a tu vida (y tu cama)



Mímate

Seis de cada diez mujeres evitan las relaciones sexuales porque no se sienten seguras con su imagen, según un estudio realizado por la *app* de citas Pure. Si la presión estética se ha colado entre tus sábanas, la *coach* Noemí Seva puede ayudarte con sus cursos, pensados para reconectar con tu cuerpo y reforzar tu autoestima (noemiseva.com).



La peligrosa barrera de los 30

No es un mito. Al llegar a la tercera década sentimos la urgencia de revisar toda nuestra existencia, relación de pareja incluida. ¿Por qué sucede esto?

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ.
FOTOS: GIADA CANU.

Cuando superas la barrera de los 30 te pueden pasar dos cosas: que no te des ni cuenta, sumergida en el torbellino que ya es tu vida, o que se convierta en una fecha más que señalada que te lleva a reconsiderar aspectos de tu existencia. Un peligro, ya que al pararnos a comprobar qué funciona y qué no, abrimos la puerta a los cambios. Algunos significativos, como romper tu relación.

Momento de concretar

El riesgo de terminar tu primera historia sentimental importante alrededor de los 30 es real. Y quien dice 30 dice ese momento vital en el que necesitas concretar sueños y deseos que han ido creciendo en tu interior hasta convertirse en imperativos. Algunos casos de metamorfosis son espectaculares, como el de Paula Ribó. Tras su temida ruptura amorosa, se volcó en la escritura de una novela de autoficción que le permitió entenderse y convertirse en Rigoberta Bandini, la cantante que es hoy. El libro se llama *Vértigo* (ed. Aguilar) y derrocha iluminaciones existenciales. Cuenta, por ejemplo, lo que se le pasó por la cabeza al tener que pedir ayuda a

un monitor para hacer una tirolina especialmente larga y empinada en Costa Rica. «Agárrate a él, los pilares son importantes», pensé. Así es como crucé una montaña agarrada al torso de un hombre y así es como me siento desde que llegué al mundo: agarrándome a torsos de hombres para soportar el vértigo que supone la inmensidad».

Conocerse a una misma

Aclaremos algo importante: las separaciones sentimentales de las que hablamos no tienen tanto que ver con el fin del amor como con la emergencia de otros factores. La *megainfluencer* Paula Gonu rompió su relación más larga a los 26, tras seis intensos años junto a Álex Chiner. Las razones no salieron a relucir hasta hace unos meses, cuando Gonu las confesó en el *podcast* *La influencia de Nacho Pla*. «Creo que éramos dos personas muy iguales y, en un punto, dejamos de serlo. Entonces lo mejor es dejarlo. Mejor acabar bien», confesó Paula. Y añadió algo más: «La ruptura coincidió con un proceso de conocerme a mí misma y saber qué quiero y quién soy. Cuando estás con alguien durante tanto tiempo te alejas de ti como

individuo. Eso está genial, porque significa que habéis hecho un equipazo y sois uno, pero son edades en las que, si estás soltera, te conoces mucho más porque también te equivocas más. Ese proceso yo lo he vivido *a posteriori*».

Compartir demasiado

A veces no es la evolución vital lo que explica esa ruptura sentimental alrededor de los 30. Jonan Wiergo, creador de contenido, empresario y *TV personality*, puso fin a una relación de ocho años con Christian Tomás. «Los últimos cinco compartíamos también empresa y eso te desgasta. Eran 24 horas hablando absolutamente todo con la misma persona. Llegó un momento en que quería desaparecer y recuperar al niño que fui, sin preocupaciones. Que me diera igual el dinero, los proyectos... Cuando tienes esos planes, obligas a quien está a tu lado a vivirlos, pero a lo mejor quiere otro camino. La verdad es que la vorágine del trabajo y el emprendimiento no me hacían feliz. Me creaba mucha ansiedad». Lara Suárez, radióloga en Oviedo, llegó al punto ►

Los factores que provocan presión

Tres cuestiones complican las relaciones alrededor de los 30 porque te obligan a tomar decisiones difíciles, como cambiar de trabajo o de ciudad.

EL SALARIO

Según el INE, la nómina es un 25% inferior a la media entre los 25 y los 30 años. Y ganan un 20% menos que sus padres a la misma edad. Difícil.

IRSE DE CASA

El 85% de los jóvenes menores de 30 no se pueden emancipar, con lo que este objetivo se convierte en primordial en la tercera década.

SER MADRE

Estrés máximo, porque comienza a sonar el reloj biológico y se sufre la inestabilidad económica que impide la maternidad a un 77,3%.

de la separación sin que el amor hubiera desaparecido. En su caso, lo que falló fue la confianza en su pareja, con la que estuvo de los 23 a los 31. «Tenía claro que quería ser madre, pero no con él. En nuestra relación había mucha pasión, pero discutíamos todo el rato. No quiero ni imaginar cómo podíamos haber acabado al llegar un bebé. Tampoco tenía claro que él se fuera a corresponsabilizar tanto como yo. O si, en caso de ruptura, garantizaría cierta estabilidad emocional al niño. Buscaba un padre que quisiera ser un referente para su hijo», reconoce.

Falta de madurez masculina

La maternidad se convierte en un tema recurrente alrededor de los 30, pues implica un nivel de responsabilidad y compromiso igual para ambos miembros de la pareja, además de la necesidad de cierta estabilidad económica. «Mi sensación era que, en el momento de convertirnos en padres, iba a tener dos hijos en lugar de uno», confiesa Miriam Quevedo, la creadora de contenido que está tras la cuenta @miriamquevedoo. Su vínculo sentimental se rompió precisamente a los 30, tras toda una década

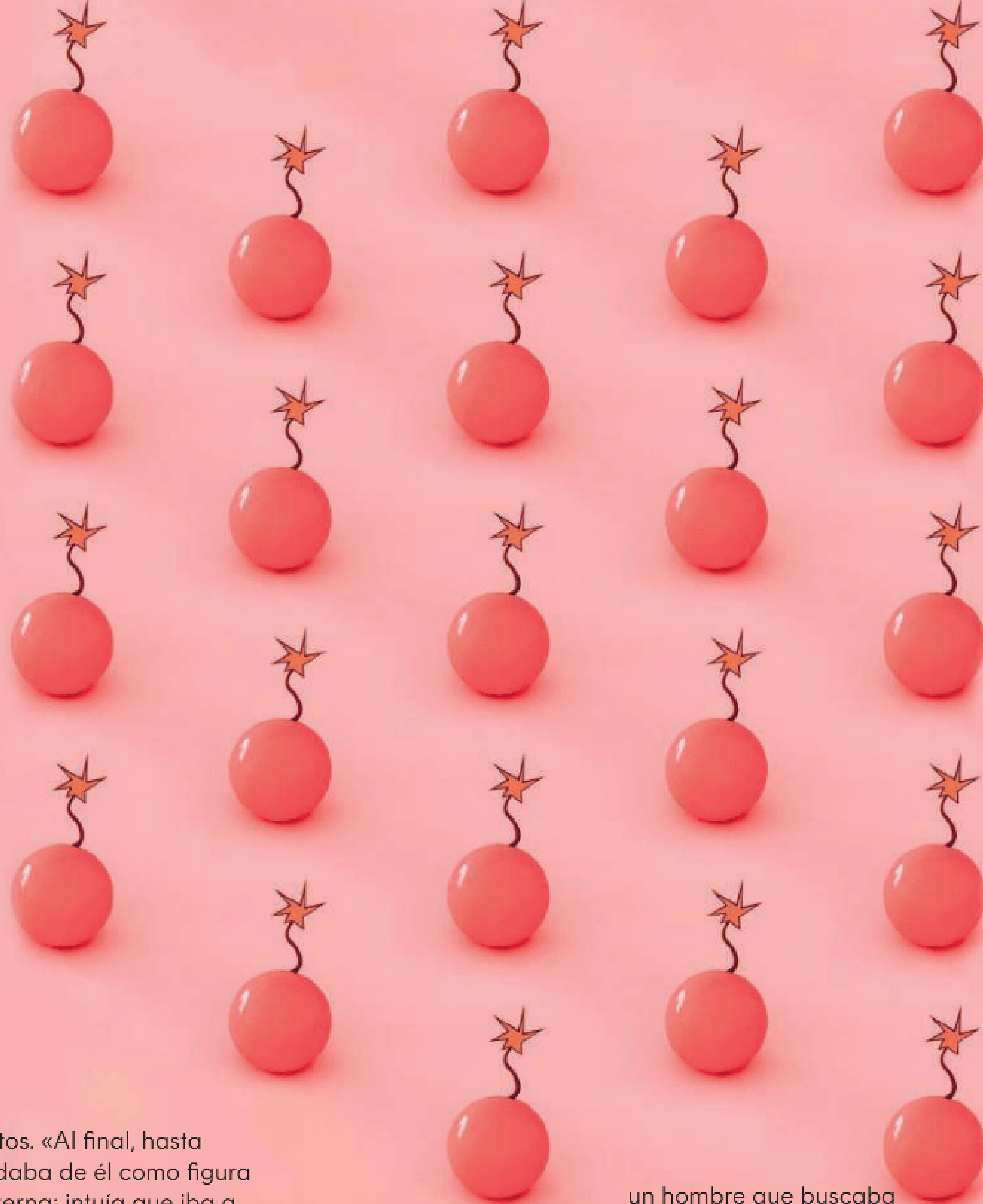
juntos. «Al final, hasta dudaba de él como figura paterna: intuía que iba a ser un apoyo intermitente en la crianza. La verdad es que ni siquiera entraba en sus planes comprar una casa y mucho menos acomodarla para una familia, porque rechazó un ascenso en el trabajo cuando se dio cuenta de que le impediría dedicar tiempo a sus *hobbies*». En realidad, Miriam advirtió que su relación se movía a dos velocidades antes de plantearse en serio un embarazo. «No le preocupaba el futuro, sólo el surf y las motos. Quería

vivir como los deportistas que veía en YouTube, gente que había conseguido monetizar sus aficiones. Algo directamente imposible para alguien de su edad. Se aferraba a sus 20 años, y eso afectó a todos los aspectos de la pareja: dejamos de tener proyectos en común, su falta de estabilidad me generaba inseguridad y en el día a día era yo la que tiraba del carro para que las cosas, más o menos, funcionasen. Era un niño atrapado en el cuerpo de

un hombre que buscaba a alguien maduro que le acompañase y le hiciera más fácil la vida. Fingía ser adulto, pero no quería convertirse en uno».

Sorpresa en la terapia

«¿Qué me pasa? ¿Qué le pasa? ¿Qué nos pasa?», se preguntan muchas parejas que, caminando hacia la madurez, se descubren desacopladas. De hecho, como nos cuenta Ester Barranco, directora del centro de psicología *online* La Oveja Negra, pueden acudir a terapia sin haberse dado cuenta de que existe un desajuste profundo entre ellas, aun cuando en un



Una temida crisis

Importante: este proceso de madurez que se produce alrededor de la treintena, el que nos invita a alinear intereses, gustos y valores propios con los de quienes nos rodean, no tiene nada que ver con la llamada crisis de los 30. La dichosa crisis se refiere cien por cien a la presión social que nos empuja a conseguir hitos que otros ya han alcanzado, tanto en el terreno personal como en el laboral.

«Aparte de esa presión, también hay otra interna, en la que somos nosotros mismos los que nos imponemos expectativas que nos llevan a sufrir ansiedad constantemente», explica la psicóloga Ester Barranco. «Todos debemos dar pasos para adaptarnos a la sociedad, pero tomar decisiones bajo esa presión es un error. Debemos hacerlo cuando nos sintamos preparados, a la edad que sea y en coherencia con quienes somos, no con lo que la sociedad nos impone», comenta la experta.

a relacionarnos», explica Barranco, psicóloga y autora de *Eso que te pasa se llama ansiedad* (ed. Martínez Roca). Y continúa: «Conforme nos acercamos a la tercera década, tenemos más claras las prioridades e intereses y buscamos transparencia,

respeto y apoyo real de alguien que nos acompañe y nos sostenga. La pasión y la conexión continúan siendo importantes, pero empezamos a valorar muchísimo la coherencia, la calma y todo lo que tiene que ver con la seguridad emocional y la predictibilidad.

momento se reconocieron como almas gemelas. «Si uno de los miembros de la pareja inicia un trabajo de crecimiento interior, es bastante común que provoque un desajuste en la relación, una dificultad a la hora de conectar con el otro. Muchas veces este trabajo personal afecta al nivel de intimidad y la conexión se resiente. Existe comodidad, pero la vida en común ya no llena».

Despedirse de los 20 años

Evidentemente, al fondo de este peligro de ruptura a los 30 está lo mucho que cambiamos desde los 20. ¿Tanto? «Sí, porque en la primera juventud vivimos el amor como un descubrimiento: la gran novedad. Prevalece la intensidad, la sorpresa e incluso la ansiedad, también porque no tenemos demasiada capacidad de regulación emocional ni para discernir qué es lo importante y qué no, pues no hemos atesorado tantas experiencias. Suele pasar que nos perdemos a nosotras mismas en la relación, porque aún nos estamos explorando y aprendiendo

Necesitamos saber que la otra persona estará ahí para nosotras y que sabrá hacerse cargo, reparar, escuchar, sanar... Buscamos un amor que nos sostenga, no sólo alguien con quien pasárnoslo bien».

El amor es una decisión

Con todo, el camino hacia la madurez no implica necesariamente ruptura. O eso queremos creer. «La verdad es que si te vinculas en una edad temprana, es altamente probable que cuando tengas las cosas más claras se dé una crisis de la relación en la que se cuestione si seguís encajando como pareja —aclara Ester Barranco—. En realidad, es algo que ocurre en distintas etapas de la vida, pues vamos cambiando y debemos revisar cada cierto tiempo si quien nos acompaña se alinea con cómo somos en cada momento». ¿Hay entonces esperanza para el amor a largo plazo? «Sí, cuando ambos deciden acompañarse mutuamente en su crecimiento, sin limitarse. Además, mucho peor que una separación es optar por lo cómodo e ignorar el cambio interno que se produce a medida que cumplimos años», concluye esta experta. ●

love

¿Por qué te oculta en las redes?

Inseguridad, prudencia, miedo al compromiso... Descubre (por fin) las razones por las que tu pareja no quiere mostrarte en el mundo digital. Sorpresa...

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ.
FOTO: GIAMPAOLO SGURA.

Si hace 20 años oficializar una pareja pasaba por presentar al novio en casa, hoy el mismo rito pasa, en muchos casos, por mostrar a tu *crush* en las redes sociales. Sin embargo, ¿qué pasa cuando no queda constancia de la relación en ningún espacio digital? ¿Qué significa que oculten nuestra existencia a amigos y conocidos? Este mal trago es tan habitual que ya tiene su propia palabra en lengua inglesa: *stashing*. Pero cuidado: el concepto se nos ha quedado corto.

Temor a romper

Sí, aún muchas parejas celebran su amor a los cuatro vientos en las redes. Es el caso de Selena Gomez y Benny Blanco, recién casados. Otras, como Suki Waterhouse y Robert Pattinson o Aitana y Plex, apenas aparecen. Sus perfiles sociales no son sinceros, sino una herramienta profesional. En general, se ha perdido la ingenuidad de considerar las redes como un club social. De ahí que los *posts* personales desaparezcan y encontremos, sobre todo, publicidad. Otro factor anima a no mostrar a las parejas: la previsible

ruptura. Pensemos en lo mucho que Rosalía apostó por Rauw Alejandro. Cuando eso se acaba, te arrepientes. «Cada pareja debe establecer sus reglas. No debemos compararnos», aconseja María Carcedo, psicóloga de Psiconervión.

Una ‘red flag’

Estamos ante un caso de *stashing* cuando desaparecemos de las redes de nuestra pareja, siempre que esta comparta contenido personal con total normalidad. O sea: lo hace de forma intencionada. Pero hasta aquí existen justificaciones. La psicóloga Lara Ferrero habla de «una bandera roja clarísima. Me parece extremadamente cruel que tu novio te ningunee. Es una humillación encubierta». Sin embargo, la antropóloga Helen Fisher, autoridad mundial en el estudio del amor, advierte de que «las personas tienen miedo. Les aterroriza el divorcio y sus consecuencias. De ahí que deseen conocer a fondo a quien será su compañero o compañera y se tomen mucho tiempo antes de comprometerse». Si detectamos que nuestra pareja no presume de relación en redes, lo mejor es hablarlo. «Cuando le mencioné que no salir en su Instagram me daba qué pensar, me explicó

que aún no sentía que lo nuestro era definitivo», cuenta Paloma Blanco, entrenadora personal y treintañera. «Llevábamos un año juntos y ya nos planteábamos convivir, así que decidí dejarlo con él. No quise esperar a que se aclarara. En realidad no quise esperar a que se enamorara, pero de otra».

Mendigar amor

Cálculo, inseguridad, prudencia, miedo al fracaso... Las razones que pueden llevar a una persona a ocultar una relación a su comunidad digital son, muchas veces, inescrutables. «Yo lo hacía de manera bastante inconsciente, hasta que él me lo hizo notar», relata Camila Fernández, técnico de laboratorio sanitario de 24 años. «Aunque quedábamos todas las semanas varias veces, en mi Instagram no decía ni mu. Me costó reconocer racionalmente lo que ya sabía mi intuición: yo estaba mucho más colgada y para él lo nuestro sólo era algo cómodo y entretenido. Debería haber cortado con él, pero me hacían demasiado feliz sus migajas. ¿Cómo no me iba a dar vergüenza mostrar que me conformaba con tan poco?». Es cierto: lo que se esconde suele emboscar verdades. Siempre es mejor destaparlas a tiempo. ●

PRESUMIR DE SOLTERÍA

Borrar del mapa a los novios es tendencia en TikTok. ¿Sabes por qué?

COMPLEMENTO MASCULINO

Para muchas *centennials*, tener novio ya no eleva el estatus. «Se rechaza que te reduzcan a ser la “mujer de” o la “novia de”», explica la psicóloga Ana Lombardía.

ROSALÍA Y SER ‘VOLCEL’

Rosi se inventó la categoría: celibato voluntario. «Se ha terminado la fantasía de los *crushes*, esta delusión que no lleva a ninguna parte», explicó.

¿CHICA PARA TODO? ¡NO!

A la desilusión de muchas con lo que los hombres ofrecen, se une la carga del *mankeeping*: novias que tienen que ser secretarías, terapeutas, animadoras...

CONTAGIO ‘INFLUENCER’

El deseo de algunas *influencers* de no decepcionar a sus seguidoras también explica que los novios desaparezcan de las redes. Fingen independencia.



«Doctor, quiero un juguete»

¿Tu vida sexual no es plena? No te extrañes si el médico te receta un vibrador. Se están empezando a usar con fines terapéuticos y los resultados son más que prometedores.

TEXTO: SILVIA LORENTE.

Sabías que el primer consolador (así es como se llamó al vibrador) fue inventado para curar lo que se denominó histeria? Si conoces la historia sabrás que, a finales del siglo XIX, muchas mujeres se empezaron a quejar de dolores de cabeza, palpitaciones y otras dolencias difíciles de categorizar. Se dijo que sus cuerpos se estaban rebelando por no saber canalizar

el deseo sexual y los médicos de la época las sometieron a diferentes tratamientos para alcanzar el llamado paroxismo histérico (el orgasmo). De este modo, el nacimiento de los primeros vibradores eléctricos estuvo vinculado a un uso médico. «Las mujeres no podían masturbarse solas y se les hacía creer que necesitaban

de un ambiente clínico y una dirección colegiada masculina», comenta la sexóloga y escritora Valérie Tasso. Mucho ha llovido desde entonces y, afortunadamente, los juguetes que actualmente existen en el mercado también se han popularizado para tratar dificultades reales relacionadas con la sexualidad. La doctora Antonella de Ponte, ginecóloga



para la sequedad vulvovaginal persistente, para vascularizar y mejorar la mucosa, son muy útiles los dispositivos pequeños, de baja frecuencia y de uso externo. Y luego hay dos situaciones más comunes de lo que se piensa: el dolor al inicio de la penetración y la anorgasmia. En ambos casos hay que hacer exámenes personalizados (se pueden deber a múltiples factores), pero para el primer problema van muy bien los aparatos con vibración interna suave y, para el segundo, los estimuladores de clítoris son perfectos. Aunque insisto: la elección es médica y personalizada», sostiene.

Beneficios psicológicos

Cuando hablamos de resolver diversos problemas relacionados con la sexualidad, tendemos a pensar en los físicos, pero lo cierto es que cuando estos se palían, la solución trae consigo efectos que van más allá: «El dolor y la disfunción sexual suelen generar ansiedad, vergüenza y, en algunas ocasiones, distanciamiento de la pareja. Al recuperar la sensibilidad y el control del cuerpo, la mujer recobra también la autoestima y el deseo», asegura la doctora Antonella de Ponte.

Un futuro erótico sano

A lo largo de los años, los juguetes sexuales «han contribuido a derribar los tabúes alrededor de la masturbación femenina, reivindicando la intimidad y el placer como parte esencial de la salud y el bienestar», dice Tasso. Pero ahora ha llegado también el momento de hablar de que la sexualidad de cada persona «es única y, además, cambia», continúa de Ponte. «La

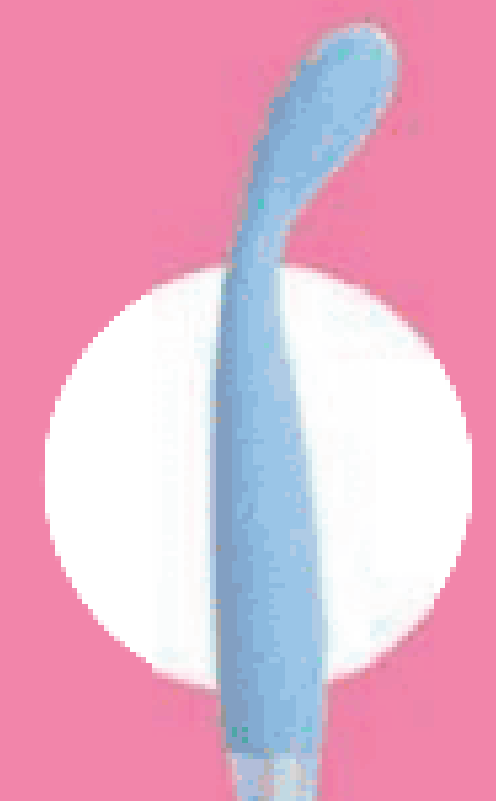
suerte que tenemos es que podemos acompañar esos cambios de forma respetuosa y científica. Hoy tenemos tratamientos que permiten recuperar una vida erótica plena, a solas o en pareja. Lo importante es atreverse a hablarlo en consulta: no es un tema tabú, es salud», concluye la doctora. ●

Cada uno para un propósito

Elige el que se adapte a tus necesidades (no tengas miedo de preguntar a los expertos).



Para la anorgasmia. 'Smart Wand 2', Lelo (199 €).



Facilita la penetración. 'Trébole', Amantis (39,99 €).



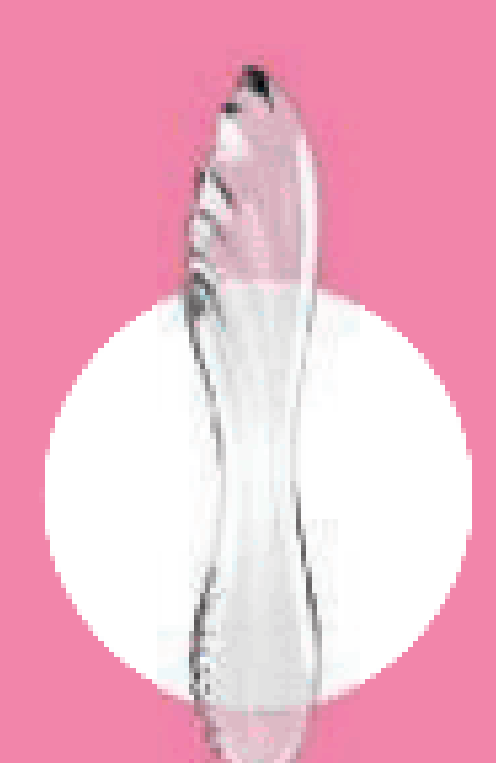
Para despertar el clítoris. 'Vibe', Womanizer (105 €).



Te conecta con tu punto G. 'Be playful', Control (65 €).



Fortalecen el suelo pélvico. 'Ada Trio', Platanomelón (34,99 €).



Efecto calor. 'Dazzling Crystal', Satisfyer (44,95 €).

regenerativa en Dexeus Mujer, cuenta que «en algunos casos se recomienda el uso terapéutico de dispositivos (en concreto los de la marca Lelo), porque son buenas herramientas para la rehabilitación vulvovaginal y la mejora de la función sexual».

Una práctica en auge

En países como Estados Unidos estos aparatos se recetan para aliviar diferentes disfunciones. Y en Alemania esto es común desde hace años, como acredita un estudio reciente de *The Journal of Sex Research*. La doctora De Ponte afirma que España esta tendencia florece: «Cada caso es muy concreto pero, por ejemplo,

MAR LUCAS

«Puedo ser muchas cosas en la vida»

Esta creadora de contenido y cantante, o viceversa, defiende en COSMOPOLITAN su derecho a reinventarse y desmontar las etiquetas. Así ha seguido sus impulsos y su sueño de triunfar en la música.

TEXTO: PALOMA LEYRA.

FOTOS: HERVÁS & ARCHER. **REALIZACIÓN:** NURIA SÁNCHEZ.

Más es más!», dice Mar riendo mientras agita su larga melena para que se vean bien unos pendientes grandes, a conjunto con el icónico vestido disco dorado de Rabanne. Esta creadora de contenido y cantante (Sitges, 2002) conoce bien los destellos de la fama, pero también sabe que a veces duran poco. Bajo la fulgurante estela que le proveen sus redes sociales —acumula 2,7 millones de seguidores en Instagram y 15,2 en TikTok—, hoy tiene el foco puesto en su carrera musical siguiendo el mejor consejo de su madre: «Construye tu propio imperio. Y haz lo que quieras hacer». ▶





Minivestido de encaje blanco y gargantilla de eslabones dorados, **Rabanne**. Botas, **Tod's**. Abrigo de pelo blanco, **Sfera**.

Nota de belleza: maquillaje 'Fresh Touch Foundation', en tono 30N. Corrector 'Everywear Concealer', tono 5. Todo de **Rabanne**.

«He crecido viendo a las
estrellas de Disney Channel y
han sido cantantes, actrices...
Si ellas pueden, ¿por qué yo no?»

Es una mujer de mirada risueña, de las que enseguida achina los ojos, creando un simpático arco repleto de pestañas. Y sonríe. Mucho. También parece serena, pese a las horas de trabajo, su dedicación en redes o sus viajes inacabables. Hoy está en Madrid, pero a los pocos días pasó por la gala de *LOS40 Music Awards* en Valencia, donde pudo abrazar a Rosalía, y viajó luego a Las Vegas para asistir a los Latin Grammy. Era la segunda vez que asistía —ya estuvo en la edición de 2023, que se celebró en Sevilla—, pero esta vez ha podido disfrutar de la ciudad del juego con la promesa a su familia de no apostar en ningún casino. Su vida es un juego serio, asume, porque, después de muchos años dedicada a la creación de contenido, su salto a la música con temas como *Tú sí*, *Llorando en el Lambo* o *Rota* le ha dado muchas alegrías... y la convicción de que está donde tiene que estar. Hoy, vestida con esos icónicos looks de Rabanne, forma parte de los embajadores de la fragancia *One Million Gold* de la marca, y se reconoce como parte de una pequeña familia fascinada por el *glam*. «Todos desprenden una energía muy bonita. Y me encanta el perfume. Tiene presencia, fuerza. Lo uso en todas las situaciones importantes, por no decir que cada día», dice riendo de nuevo. Y añade más: «Siempre, desde pequeña, me ha gustado este estilo *rockstar* y el *brilli-brilli*. Soy como una urraca».

Empezaste a estudiar arquitectura, como también lo hizo, por cierto, el diseñador Paco Rabanne.

¿En serio? Me encanta.

No se dedicó a ello, aunque, de algún modo, marcó su manera de abordar el mundo de la moda. También produjo películas, entre otras muchas cosas.

Cuando te dedicas a algo, tienden a ponerte etiquetas. Sin embargo, en cuanto te sales de ello te desprestigian. Y es lo que me está pasando. La gente ya me ha visto con una etiqueta: creadora de contenido. Pero reivindico poder hacer más cosas. Y a día de hoy siento que hay mucho prejuicio ante lo que quiero hacer y me hace feliz: música.

Pero no es nuevo: tú haces música desde hace tiempo.

Sí, llevo ya unos cuantos años luchando por ello. Sólo pienso que, cuando empiezas en algo diferente, la gente tiene que entender que nunca se empieza por el final.

Explicame, por favor, a qué te refieres.

Pues me refiero a que siempre se empieza por el principio. Y a veces eso conlleva cometer algunos errores o que te entre el síndrome del impostor, ya que te sientes un poco fuera de tu zona de confort. Pero hay que entender que ese es el camino: al principio todo cuesta, y, a medida que avanzas y tienes un recorrido, vas aprendiendo. Porque los errores te permiten aprender, aprender una y otra vez. Eso no es fracasar, ¿sabes? Siento que una puede ser muchas cosas en la vida. Y que, si algún día quiero hacer una película o volver a estudiar otra cosa que no sea arquitectura, ¿por qué no puedo hacerlo?

Si con 23 años no sueñas con realizar millones de cosas, ¿cuándo vas a hacerlo si no?

Claro. Es normal ir pasando por diferentes etapas y querer probar otras cosas. Pero siento que la gente a veces se cierra mucho. Yo he crecido viendo a todas las estrellas de Disney Channel y han sido de todo: cantantes, actrices... Si ellas pueden, ¿por qué yo no? Me parece hipócrita que la gente te corte las alas. Y aunque en ocasiones me duelan los comentarios, intento no tomármelos como algo personal. Dicen que cuando señalas a alguien hay tres dedos señalándote a ti, y es algo muy cierto. Aunque son cosas que no puedo controlar.

¿Y personal y profesionalmente qué puedes controlar?

Lo que yo haga. Por eso trabajo constantemente por mejorar, nutrirme de mil cosas, aprender en la música y en todo lo que pueda. Eso no me lo va a quitar nadie.

Cuéntanos cómo lo consigues, cómo es tu día a día.

Para mí, cada día nuevo es un mundo diferente, y eso es lo que me encanta de mi vida. Aunque normalmente o estoy en el estudio haciendo música o grabando voces, o tengo reuniones con todo el equipo. Procuro inspirarme con cualquier cosa que hago, desde practicar mucho ejercicio, porque siento que me mantiene saludable tanto física como mentalmente, a mis clases de canto, baile, piano, guitarra... Y voy al psicólogo un montón. Creo que soy adicta. ¿Cómo se llamaría esto? ¿*Psicohólica*? ▶

Cazadora de pelo,
Bimba y Lola.
Top de tirantes,
American Vintage.
Pantalones
acampanados de
lentejuelas, bolso
y gargantilla de
eslabones dorados,
Rabanne.
Anillos, **Briana.**

Nota de belleza:
colorete 'Mini
Blushy Palette', en
tono *Incompatibles*,
Rabanne.

«Voy al psicólogo un
montón. Creo que soy adicta.
¿Cómo se llamaría esto?
¿'Psicohólica'?»

cover

«Intento que el 'hate' me influya lo mínimo posible. Procuro pensar que es fruto de las inseguridades de los demás»

Top y falda en malla metálica dorada y brazalete de eslabones, **Rabanne**. Pantalón, **Zara**. Sandalias de ante, **Elisabetta Franchi**. Cuello de pelo, **Bimba y Lola**.

Nota de belleza: gloss 'Glowie', en tono *Pick-me girl*, **Rabanne**.

Podría ser. Pero, ¿recuerdas cuándo fue la primera vez que tuviste que recurrir a alguna sesión de terapia?

Cuando tenía unos 14 años, en mi época de instituto. En el mío había un psicólogo al que podías recurrir si te sentías mal o tenías problemas. Te atendía entre clase y clase o durante el recreo. En esa época mis padres se divorciaron, y yo estaba en una situación muy mala. Así que empecé a ir, y la verdad es que me encantó. Más tarde, estuve unos años sin asistir, pero regresé cuando era un poco más mayor, como a los 19 años. Y me enamoré.

Has hablado mucho, e incluso cantado, sobre haber sido víctima de una relación complicada y tóxica. Una situación por la que lamentablemente pasan muchas mujeres, incluso aquellas que jamás imaginarían que eso les podría pasar. Y, sin duda, conviene recordarlo.

Una de las cosas que he aprendido en terapia es que mucha gente piensa que es impenetrable y que sus principios o su estabilidad emocional no le va a permitir que nada malo le pase, pero es algo en lo que puede caer cualquiera. Es decir, siento que uno nunca puede decir «a mí eso no me pasaría», porque en ocasiones la vida cambia mucho y te tienes que ver en la situación para hablar de ello. Nunca puedes juzgar a una persona que está pasando por algo así porque no sabes lo que está viviendo ni por lo que ha pasado o qué ha sentido. Y ponerte en la piel de esa persona también es complicado, porque no todo depende de uno mismo.

En las relaciones, desde luego: siempre hay otro.

Yo también pensaba que eso a mí no me podía pasar, pero puedes dar con personas que son muy buenas manipuladoras. Sin embargo, yo siempre intento sacar todo lo positivo a las cosas que llegan a mi vida y esta, pese a todo, me ha aportado mucho también en aprendizaje, en inteligencia emocional, en conocerme a mí misma, en saber qué es lo que quiero, qué es lo que no quiero. Y, sobre todo, me ha pasado joven. Así que, al menos, lo he podido aprender pronto.

Empezaste dedicándote a crear contenido siendo una niña y luego como adolescente, pero ya eres una mujer.

Sí, aunque muchas veces me siento un poco niña todavía. Cuando llegan cosas a mi vida adulta, en algunos momentos siento que todo me viene un poco grande y que no sé muy bien cómo gestionar muchas cosas.

«Ahora me he mudado a mi casa y vivo sola, y esto para mí ha supuesto un desgaste mental enorme»

¿Y cómo lo resuelves cuando eso sucede?

Con frecuencia llamo a mi madre para pedirle ayuda. No es nada concreto, de vez en cuando simplemente siento que algo me está superando. Ahora me he mudado a mi casa y vivo sola, y esto para mí esto ha supuesto un desgaste mental enorme.

¿Ese desgaste es por el hecho de vivir sola?

No exactamente. Me refiero más bien a lo que significa crear un hogar. ¡Es mucho más complicado de lo que parece! Si no hubiera tenido a mi madre y a mis amigos, habría sido todo muy complicado. En ocasiones me daba miedo apagar la luz o pensar que podía haber un fantasma o que venía alguien a robar.... Son tonterías, pero los míos me han ayudado a domesticar mis miedos. Poco a poco voy aprendiendo a vivir en un mundo mucho más adulto. Y es algo que hablo mucho con mi psicóloga.

¿Y sobre qué otros temas conversas con ella?

Últimamente hablo mucho de cómo poner límites. A corto plazo, hacerlo me resulta incómodo y, de forma recurrente, simplemente prefiero quedarme callada y dejar que pase lo que tenga que pasar y... ya está. Sin embargo, a largo plazo, que es lo que me interesa, eso siempre me acaba pasando factura. Porque tú das la mano y la gente, si no pones límites, se va aprovechando de ti. Es cierto que, en algunos momentos, mi cuerpo y mi mente me hacen creer que, por ponerlos, soy mala persona.

No lo creo. Crecer es el fin de la inocencia.

A mí, de forma habitual, todavía me ven como a una niña, y por eso me toca tener que poner ciertos límites para dejar claro que, aunque lo parezca, ya no lo soy. Incluso siento que, en cierto sentido, eso ha matado un poco esa inocencia de la que ya hablaba en mi disco (*La inocente*, 2024). Hay gente que suele aprovecharse de la bondad de otros para su propio interés. Y uno aprende que, aunque resulte incómodo, a largo plazo marcar distancia fortalece tu autoestima, y que hacerlo no significa ser mala persona, sino que te permite quererte, respetarte, saber qué es lo que quieres y lo que no. ►

¿Esa manera de entender los límites ha conseguido cambiar también tu idea del amor romántico?

Ese es uno de mis temas favoritos y más odiados. Con las relaciones tengo un amor-odio enorme, porque lo he pasado muy mal y siempre he tendido a querer incondicionalmente. Pero es lo que me ha enseñado mi madre y lo que he visto siempre en casa. Por eso me cuesta mucho verlo de otra manera. Aunque la vida me ha hecho entender de algún modo que no hay que querer tanto así. Porque sí hay una condición, y es que la otra persona también te cuide, te quiera y te respete. Me costó mucho entender que en ese sentido el amor no es incondicional, como entender la dependencia o los límites.

En definitiva, ser conscientes de otra realidad.

Claro, supongo que también es por todo eso que nos meten inconscientemente en la cabeza. Por eso, ahora sigo las enseñanzas de mi madre: que sea una mujer independiente, fuerte. Y a partir de ahí, quien tenga que venir, que te sume; pero nunca dependas de otra persona... ni económicamente ni para ser feliz. Hazte fuerte, sé independiente y luego ya llegarás a todo lo demás.

La música, ¿cuándo llegó a tu vida?

En realidad ha estado siempre, pero me daba mucha vergüenza cantar. Sólo lo hacía cuando sentía que nadie me escuchaba, en la ducha, por ejemplo. Creía que yo misma me cortaba las alas diciéndome que era algo imposible y que nunca podría llegar a lograr.

¡Pero si te formaste para ello! Estudiaste solfeo, piano...

Sí, de pequeña estuve años tocando el piano y amaba la música como espectadora, pero nunca me atrevía a dar el paso a decir: «Hey, si es posible, quiero hacer esto».

¿Y qué es lo que te hizo cambiar de idea?

Solía escribir poesía y, con los años, se me presentó la oportunidad de pasar esos poemas a melodías y letras de canciones, aunque más para otros que para mí. Sin embargo, un día alguien me propuso cantar y me dijeron que tenía un buen timbre, así que pensé: ¿Por qué no grabar una canción? Hoy lo recuerdo y no entiendo cómo fui tan dura conmigo misma como para creer que era imposible. Si lo intentas y pones tu foco y tu energía en algo y caminas todos los días por lograrlo, lo más probable es que llegues. Y que la suerte te pille trabajando.

«Muchas veces todavía me ven como a una niña, y por eso me toca poner ciertos límites para dejar claro que no lo soy»

Mucha gente daría un brazo por tener toda la audiencia que tú tienes. Sin embargo, ¿lo ves más como una ventaja o como un inconveniente?

Mira, a mí la verdad es que me afecta bastante el *hate*. Intento que me influya lo mínimo posible y procuro pensar que es fruto de las inseguridades de otros que, o bien tienen una vida muy aburrida, o bien necesitan meterse en la mía para sentirse un poco mejor. No lo sé. Pero es algo que va por etapas. Hay días en los que estoy supersegura y todo me da igual y otros en los que, de repente, no. Aunque en la música, el número de seguidores que tienes en redes sociales no se traduce necesariamente en oyentes mensuales en Spotify.

Entonces, ahí tienes que empezar desde cero, ¿no?

Relativamente. Hay quien cree que sólo por tener seguidores ya tiene una carrera musical garantizada. Sin embargo, no es así, cuesta muchísimo. Cuando lancé mis primeros temas, las plataformas como TikTok o Instagram me ayudaron a promocionar mi música. Pero eso no te asegura para nada que una canción vaya a funcionar. Y precisamente debido a esa razón, he trabajado mucho desde abajo, procurando ir pasito a pasito, construyendo ladrillito a ladrillito mi carrera.

Ahora que se acercan las Navidades, ¿qué deseos o sueños tienes para el próximo año?

La verdad es que, más que en deseos, pienso en objetivos, pero no pongo una fecha límite porque si luego no se cumple puede generar frustración. Aunque si tengo que destacar algo, lo primero sería acabar mi casa y así poder disfrutar plenamente de mi hogar. Y luego, lanzar muchísima música y también tener la oportunidad de colaborar con gente a la que admiro.

Soñar es gratis, ¿con quién te gustaría colaborar?

Con Lola Índigo. Aunque sé que está en otro nivel y a mí me queda muchísimo trabajo todavía por hacer para llegar a su altura, para mí Lola es un ejemplo a seguir... en todo. Ojalá algún día tengamos la oportunidad de trabajar juntas. La amo, la amo. ●

Chaleco de malla
metálica y top con
incrustaciones de
flores en *paillettes*,
Rabanne.

Nota de belleza:
máscara de
pestañas 'Rockstar',
Rabanne.



stories



La nueva revolución lésbica

De invisibles a protagonistas. Artistas de éxito o propuestas como Fulanita Fest están logrando cambiar la narrativa. Está claro: llegó la hora del... 'destape queer'.

TEXTO: PAKA DÍAZ.

Ya no es un susurro, sino un estruendo de amor en femenino. Hoy, la música se ha convertido en un espacio de libertad para las mujeres lesbianas, un lugar donde mostrarse como son y como sienten, y tejer comunidad. Detrás hay décadas de invisibilidad, de silencios. Una nueva generación de creadoras ha dado un salto al centro del escenario para poner el foco en ellas mismas. Artistas como Chappell Roan, Javiera Mena o Hayley Kiyoko —a la que sus fans conocen como *Lesbian Jesus*— hablan abiertamente de amar a otras. Billie Eilish se define *queer*; Miley Cyrus, pansexual; Halsey y Lady Gaga, bisexuales... No es sólo música, es cambiar la narrativa: de invisibles a protagonistas.

Entornos seguros

Este año, Fulanita Fest marcó un punto de inflexión. Con más de 8.500 asistentes en su encuentro del pasado mes de mayo en Marenstrum Fuengirola, se ha posicionado como el festival LBT (Lesbianas, Bisexuales y Trans) más grande de Europa. «Lo que empezó como un proyecto un poco loco se convirtió desde el primer momento en un evento con una gran acogida», dice Bea Fernández, una de sus organizadoras. En cuanto

acaba una edición, muchas de las que acuden, cuenta, reservan hotel para el año siguiente porque «para ellas es una cita anual obligatoria, unas prevacaciones de verano que alivian el estrés acumulado». La energía bonita que se respira en Fuengirola no es un cliché, sino un reflejo de transformación social, una muestra de los espacios seguros y festivos que están proliferando. En ellos, pueden vivir su deseo y su identidad sin tener que ocultarse. «Supone la normalidad absoluta, existir sin pedir perdón, mostrarse tal cual una es», afirma Fernández. «Muchas nos trasladan que pasar por Fulanita Fest les genera un sentimiento reparador», dice. La mayoría de festivales *mainstream* no ofrecían un entorno inclusivo para mujeres *queer*. Ahora, la música se ha transformado en un vector de cambio: clubes, conciertos y fiestas son chispas que avivan este renacer.

Celebrar... y reivindicar

Llegó el momento de festejar la visibilidad, pero sin olvidar ciertas demandas.

UN DATO CLAVE

Según el informe *Estado del Odio 2025* de la Federación Estatal LGTBI+, el 42,5 % del colectivo ha sufrido algún tipo de LGTBfobia.

POLÍTICAS VALIENTES

«Hay que aprobar un Pacto de Estado que nos proteja frente al auge de los discursos de odio», reclama Paula Iglesias.

Pluralidad real

Según Paula Iglesias, presidenta de la Federación Estatal LGTBI+, este cambio no es casual. «Que haya artistas LGTBI+ visibles contribuye enormemente a la naturalización de la diversidad afectiva, de género, familiar y corporal. Además, crea referentes para la comunidad», afirma. Ya no basta con exponer ▶

relaciones homosexuales en series, películas o canciones ni con naturalizar la pluralidad desde la representación normativa, «sino mostrar la diversidad que existe en los vínculos que construimos entre nosotras», afirma. Antes, muchas se refugiaban en mensajes genéricos para identificarse. Y pese a que, en 1988, Mecano publicó *Mujer contra mujer*, seguramente la primera canción abiertamente lésbica en español, «durante muchos años hemos tenido que buscar en las letras ambiguas un clavo al que agarrarnos para poder sentir que alguien hablaba de nosotras», recuerda Iglesias. Ahora, «quizás estemos viviendo un *destape lésbico*, más que un renacimiento», reflexiona. Y este cambio no sólo da visibilidad, sino que alimenta la autoestima. Tener referentes con nombres propios transforma. «Muchas, en nuestra adolescencia, creíamos que éramos la única lesbiana del mundo», cuenta Iglesias. Pero esa soledad se diluye al ver a alguien como tú en portadas, escenarios, vídeos...

Ellas alzan la voz

Una nueva generación canta sin tapujos. No necesita disfrazar su amor ni su deseo: es motivo de orgullo y alegría. Hace poco, la cantante Sabrina Carpenter confesaba que tenía que confirmar con pena su heterosexualidad: *And since the Lord forgot my gay awakening* (Y ya que el Señor olvidó mi despertar gay), cantaba. Las jóvenes, ahora, reclaman su lugar con naturalidad. La cantante y compositora Jimena Amarillo considera que «estamos haciendo algo más que música. Para las personas a las que lleguemos, esto va a significar mucho más que

escuchar una melodía con una letra disimulada». Amarillo señala que su visibilidad no es sólo un acto creativo, sino político. Pero tiene costes. «Con la viralidad que hay, también se viraliza la crítica, los *haters*, aunque en la mayoría de las ocasiones me dan igual», asegura. Desde México, Roberta Nikita, cantante, compositora y productora española, reconoce: «No he crecido con referentes lésbicos y menos aún de mujeres en puestos de producción musical. Si algo puedo hacer es intentar que las más jóvenes sí los tengan». Fundadora de *girl.wav*, comunidad de compositoras, productoras e ingenieras de sonido, para ella la música ya no es un nicho. «Hace años se trataba de una canción de lesbianas, ahora sólo es una canción.

Y cada vez hay menos miedo a que te encasillen. Eso permite que todas cantemos de forma natural, sea a quien sea». Por su parte Laura Put, *dj* y cineasta, reflexiona sobre la normalización: «Cuando empecé a pinchar, en 2007, jugabas en dos ligas nicho por ser mujer y lesbiana. Por suerte, esto ha cambiado mucho. Hay más libertad y menos prejuicios». Aunque el camino no termina aquí: «Faltan más voces lésbicas, contar historias de lesbianas que no acaben mal o sean una tragedia».

Redes 'queer'

Un mayor protagonismo que no implica que todas las batallas estén ganadas. Un estudio del Instituto de las Mujeres señala que más del 80 % de las lesbianas y bisexuales en España ha sufrido





violencia psicológica o verbal por su orientación. Por eso, los festivales *queer* no son sólo una plataforma artística. Para muchas asistentes, poder estar sin esconder su forma de amar es motivo de alegría y tranquilidad. «Cuando vives esa libertad, sientes la necesidad de trasladarla a todos los ámbitos de tu vida las 24 horas del día», dice Bea Fernández. También sirven para construir redes. «Me parece esencial que cada vez haya más espacios *queer* para chicas porque, hasta el momento, lo que más abundaba eran los entornos para hombres *queer*. Y, sobre todo, normalizarlos dentro de la sociedad», recalca Laura Put. Paula Iglesias lo analiza: «Este tejido social

importa, en él mostramos nuestras necesidades propias y también, a la vez, reivindicamos derechos».

Un horizonte abierto

Pero para entender qué se celebra, hay que mirar el camino recorrido. Hubo un tiempo en el que los referentes eran escasos, y el camino, estrecho y peligroso. Hoy, ese sendero se ha hecho autopista. «Hemos tomado las referencias y les hemos sumado más puntos», dice Amarillo. Laura Put destaca: «Ya no se le da tanta importancia a la orientación sexual. Está todo más normalizado y fluido». Y Roberta Nikita añade: «No crees posible hacer lo que no ves. Ahora sí nos vemos. Hay más libertad de expresarse y ya no sólo hay dos caminos: hay muchísimos más». ●

ELLAS SON REFERENTES

Gracias a pioneras como ellas, el terreno está pavimentado para que puedas mostrarte con plena libertad.

Ma Rainey

La llamada *madre del blues* expresó abiertamente su bisexualidad en 1930, cuando era peligroso hacerlo.

K.D Lang

Se convirtió en una de las artistas más famosas al salir del armario públicamente en 1992.

Ellen DeGeneres

Presentadora de televisión, salió del armario en 1997 en la portada de la revista *Time* con el titular «Sí, soy gay».

Dusty Springfield

Aunque ya en los 70 reivindicó la homosexualidad, hasta 1998 no reveló ser lesbiana.

Melissa Etheridge

La cantante se declaró lesbiana en 1993. Jimena Amarillo reconoce que «sin figuras como ella no estaríamos aquí», y reivindica también a quienes «despuntamos con un discurso rompedor y sin remordimientos».



the most controversial opinion
pineapple belongs on pizza

I'll fall for you if

You trip me up

Give me travel tips for

Everywhere

Together we could

Go travelling

Ideal Sunday

Walk and a Sunday roast



¿Enfrentarías tu ‘match’ al tarot?

Varias lectoras consultan a nuestra tarorista el futuro de sus relaciones con resultados muy reveladores.

TEXTO: LUCÍA NÚÑEZ. **ILUSTRACIONES:** MICHELLE SPEARING.



La curiosidad mató al gato, o eso dicen. Añadiré que, además, acabó con el amor romántico. A mí me bastan un pensamiento intrusivo —«Me voy a instalar una *app* de citas a ver qué tal»— y un algoritmo entrometido para darme cuenta de que la intensidad de un *match* y esas conexiones que van y vienen no encajan conmigo. Deslizo de izquierda a derecha como si tal cosa. Ni siquiera me detengo a observar bien a la persona con la que estoy conectando a través de la pantalla. Dicen que encontrar vínculos en el mundo digital es fácil, automático y que genera una buena dosis de dopamina, pero para mí muchas veces se torna superficial y contradictorio. La terapeuta sexual y de pareja Silvia Sanz me lo confirma: «Entramos en un bucle de búsqueda constante de atención y respuesta, un pequeño juego emocional que nos engancha al universo virtual». Con las *apps* de ligue todo se acelera y así dejamos atrás la profundidad emocional. Incluso hemos llegado a normalizar tener un amplio catálogo de perfiles entre los que elegir si un *match* no funciona. «Pasar página es fácil cuando sentimos que siempre habrá otra opción a un clic de distancia», dice Sanz. Quizás sea por eso que el *slow dating* gana posiciones frente a las citas apresuradas de las *apps*; de hecho, en el segundo trimestre de 2024 algunas de las compañías más populares perdieron 17 millones de suscriptores. Todavía se usan, pero según una encuesta reciente de Tinder, crece la tendencia hacia la

«Pasar página es fácil cuando sentimos que siempre habrá otra opción a un 'clic'»

Silvia Sanz, terapeuta

búsqueda de parejas a largo plazo. Eso sí, sigue intacta la ansiedad que generan a sus usuarios porque «su misión es mantenernos expectantes», tal y como reconoce la psicóloga y sexóloga Ana Sierra. Así que frente a la incertidumbre que generan los ligues digitales, varias lectoras

de COSMOPOLITAN han decidido enfrentar a sus *matches* al escrutinio de las cartas de nuestra tarotista Margarita Moon. Veremos entonces si los arcanos son capaces de desvelar la verdadera personalidad de ese *crush* que *a priori* les parecía perfecto. Quién sabe, puede que nuestra lectura del tarot sea reveladora para ti también.

¿Migajas? No, gracias

«Dime con quién ligas y te diré qué necesitas», así recibe Margarita Moon a María (30 años). Su nuevo lio aparece y desaparece. Durante unos



días, le escribe y la conversación fluye con interés. Luego, sin explicación, desaparece (incluso por semanas) hasta regresar con un mensaje casual. Un «ey, ¿qué pasa?» o un «¿cómo te va todo?» reavivan la llama. Cada vez que esto ocurre, María siente una pequeña chispa de ilusión, aunque en el fondo sospecha que esa conexión intermitente no va a ninguna parte. No obstante, las migajas de atención son suficientes para mantenerla atenta, con la esperanza de que esta vez sea diferente. ¿Lo será? Nuestra tarotista lee su tirada: «La carta de *El loco* introduce esa mezcla de magia e incertidumbre, pero también un mensaje claro: lanzarse y definir su posición. Unido a *La fuerza*, significa que María sabe lo que quiere y necesita afirmarlo. *La emperatriz* cierra todo recordándole que sus sospechas son válidas y que debe volver a su centro. Es una mujer fuerte, independiente y con las ideas claras. No debe permitir que el bienestar dependa de alguien que sólo le ofrece una atención a cuentagotas».

Amor a dos ‘chats’

Claudia (27 años) ha comenzado a ilusionarse con alguien que ha conocido en unas de las *apps* de citas que usa. En ese momento en el que empieza a fantasear con cómo sería conocerlo en persona, aparece

otro perfil que también le remueve por dentro. De pronto, Claudia se encuentra atrapada entre dos conversaciones que avanzan a ritmos diferentes, preguntándose cuál de los dos podría convertirse en algo real... o si alguno lo hará. Margarita Moon habla: «La tirada comienza con *El sumo sacerdote* y *El emperador*, dos cartas que representan esas dos conversaciones que tiene abiertas en este momento y que le están generando una incertidumbre que deriva en miedo. *La templanza* cierra la lectura animándola a que atienda a aquello que le dé calma y a preguntarse cuáles de las dos personas se la puede ofrecer. La conclusión es determinante: una relación debe transmitir paz y tranquilidad. Por tanto, mirar siempre en su interior y confiar en su intuición le dará la respuesta correcta».

Quizá no es el chico...

Hace tiempo que Martina (23 años) siente que algo no funciona. Ha conocido virtualmente a un chico con el que habla, queda y con quien todo debería encajar (o eso dice la teoría). Sin embargo, se ha dado cuenta de que siempre sigue el mismo patrón: nunca siente mariposas con los hombres ni disfruta realmente de su compañía. Si es sincera consigo misma, puede que esté con chicos por estar. Es más, desde hace tiempo está comenzando a (re)conocer su orientación sexual. ¿Es, por tanto, problema del chico? «*El carro* es una carta de movimiento que representa sus ganas y su receptividad a conocer a alguien. Está activa en el mundo de las citas. *La muerte*, lejos de lo que su nombre indica, refleja cambios, y no necesariamente tienen por qué ser negativos. De hecho, *La justicia*, la última carta, es ese equilibrio que le traerá a su vida la decisión que tome. En definitiva, no

«Consultar al universo es, en cierto modo, la manera de buscar la confirmación de lo que ya intuimos»

Ana Sierra, psicóloga

debería tener miedo a los cambios porque suelen ser buenos e implican escenarios inesperados cargados de positividad. Todas merecemos amar y ser amadas. Vibrar en esa frecuencia trae consigo la estabilidad y el amor propio que necesitamos en nuestras vidas», concluye nuestra tarotista.

Tú dictas tu universo

Según datos de la *app* de citas Hinge, el 44% de sus usuarios señala la falta de respuesta como uno de los motivos principales para perder el interés, pero ante escenarios como ese, María, Claudia, Martina y todas nosotras tendemos a buscar respuestas fuera, cuando la realidad es que casi siempre ya sabemos lo que está sucediendo (mucho antes incluso de que una baraja de cartas nos lo revele). Preguntar al tarot está a la orden del día: «La comunicación con el universo es una forma simbólica de poner palabras a la incertidumbre», confirma Sanz. «Recurrimos a la astrología como un reflejo de esa inseguridad que nos genera el entorno digital y, especialmente, las relaciones que creamos en él», pero si algo te inquieta o te confunde, en realidad ahí tienes tu señal; no necesitas nada más. «Consultar al universo es, en cierto modo, la manera de buscar la confirmación de lo que ya intuimos, y es ahí donde debemos encontrar la respuesta», dice Sierra. La claridad llega desde el valor de escucharte y comprenderte, de asumir que eres capaz de tomar decisiones sola y que mereces vínculos que sumen. «Porque, cuando estás bien contigo, conectas desde la abundancia», concluye. ●

«No permitas que tu bienestar dependa de alguien que te presta atención con cuentagotas»

Margarita Moon, tarotista



Cómo entrenar tu cerebro mientras duermes

Una reportera de COSMOPOLITAN participa en un retiro para aprender a descansar. ¿Objetivo? Mejorar el sueño y aumentar la creatividad.

TEXTO: PAKA DÍAZ. FOTO: CHRIS CRAYMER.

Si te digo que puedes entrenar tu cerebro mientras duermes, igual estás pensando en ponerte un audiolibro en japonés y levantarte hablando como si hubieras vivido en Tokio. En realidad, es algo más transformador: descansar en profundidad. Justo lo que enseñan en el primer Retiro del sueño,

organizado en Le Méridien Ra Beach Hotel & Spa (El Vendrell, Tarragona).

Un buen ritmo vital

En mi bonita habitación del hotel, me recibe una caja con todo lo necesario: antifaz, tapones para los oídos, aceite de lavanda, un QR para descargar

una *app* de herramientas útiles... ¿El objetivo del retiro? «Lograr el bienestar circadiano», comenta su cocreadora, la Dra. Caitlin Chasser, de The Sleep Project, plataforma de expertos en salud del sueño. Junto a Jennifer Findlay, CEO de Core Essence, ha diseñado este programa para recuperar el reloj biológico que

regula tus ciclos de sueño-vigilia. El mío, desde luego, está afectado. Estrés, trabajo intenso, fines de fiesta... Intentar llegar a todo es duro. Si esto te resuena, sigue leyendo. Entre mis prioridades, está dormir mejor y aumentar la creatividad. Pero ¿es posible entrenar mi mente mientras duermo para conseguirlo? «Cuando

soñamos el cerebro no desconecta, sino que consolida la memoria, la integración emocional y la restauración sináptica», explica Alba García Aragón, doctora y somnóloga de The Sleep Project en España. Es decir, hace limpieza, ordena la información y se recupera. Por eso puedes despertar con lucidez. Pero, y este matiz es crucial, no genera conocimiento nuevo.

En modo creativo

Si el aprendizaje consciente no se activa durmiendo, ¿por qué surgen buenas ideas? Alba García Aragón nos lo aclara: «El sueño profundo es esencial para la consolidación de la memoria reciente. En la fase REM, la actividad cortical elevada facilita la generación de ideas». Y Jonathan Benito, neurocientífico de la

Universidad Autónoma de Madrid y autor de *El poder de la amabilidad* (Planeta), añade: «Esa intensa actividad emocional y asociativa permite combinar conceptos y recuerdos con una gran creatividad». Un cóctel que explica por qué «puedes despertarte con un gran titular... El típico “¡eureka!”».

Ejercitar la mente

Tras un fin de semana de charlas, meditación, comida sana, yoga solar y talasoterapia, me siento con la Dra. García Aragón con el fin de diseñar mi propia rutina para mejorar mi patrón de descanso y, de paso, mi capacidad creativa. «En un lugar como este es más fácil descansar. Lo importante es trasladar lo aprendido aquí a tu vida», dice. Cada día has de seguir los mismos pasos a la hora de ir a dormir,

así tu organismo identifica que ya toca y tu ritmo biológico se ajusta. En mi caso, haré estiramientos suaves y cinco minutos de respiración consciente. Y, si tengo problemas de insomnio, mi gran preocupación, «sal de la cama, no des vueltas. Vete al sofá a leer o toma una infusión relajante», me aconseja. Además, me anima a usar bombillas anaranjadas en casa e incluso unas gafas de cristal naranja o rojo a partir del atardecer. Y, claro, no mirar pantallas con luz azul antes de dormir. Todo ello le dice a mi cerebro: «¡Ey, toca desconectar!». Dos semanas después, duermo mejor y tengo sueños chulísimos que parecen películas. Igual hasta me animo a escribir una novela. Ahora entiendo qué es el bienestar circadiano... y sí, lo reconozco: mola mucho. ●

EL CÍRCULO VIRTUOSO DEL BIENESTAR

Para sentirte mejor, el doctor Fernando Mora, autor de *Haz que tu cerebro tome buenas decisiones* (Zenith), recuerda que «el autocuidado y la salud emocional se retroalimentan».

Cuanto más nos cuidamos, mejor nos encontramos y más nos seguimos preocupando por nuestra salud. Para entrar en esa espiral positiva, es esencial dormir bien, ya que regula el estrés, fortalece la salud emocional y nos lleva a comer más sano, hacer más ejercicio, socializar más... Favorece un equilibrio positivo que libera endorfinas y oxitocina, potenciando nuestro bienestar. «El resultado es un cerebro descansado y una mente creativa», dice. Así, completas el círculo que te hará experimentar un mayor bienestar.

QUÉ ESTÁS HACIENDO MAL

Estos son los mayores errores que cometemos al irnos a la cama, ¡aparte de mirar el móvil!

1

Más luz de día

«No exponernos al sol durante el día y no tener oscuridad suficiente por la noche desajusta nuestros ciclos circadianos», advierte la somnóloga Alba García Aragón.

2

En modo rutina

«Cambiar con frecuencia la hora de dormir desajusta el reloj biológico de nuestro cuerpo», afirma el Dr. Fernando Mora. Una pauta de sueño es clave para el descanso adecuado.

3

Alerta: 'jet lag' social

Dormir poco y el *jet lag social*, o sea, cambiar radicalmente horarios en fines y días de diario, «limita la duración de nuestro descanso», indica el neurocientífico Jonathan Benito.

4

Sacraliza tu sueño

«El principal error es olvidar que el descanso es sagrado. El sueño profundo no es un lujo: es la base de tu claridad mental y de tu equilibrio emocional», recalca el *coach* Tony Espigares.

5

Relaja tu mente

«El exceso de pensamientos antes de dormir aumenta la liberación de cortisol y la hiperactividad cognitiva, e impide que el cerebro entre en modo de reposo», dice García Aragón.

love



10 poderes para triunfar

La vida es reto, incertidumbre, sorpresa... Y sólo tú tienes el control para conseguir que tus sueños se hagan realidad.

TEXTO: LAURA G. DE RIVERA.

No controlamos todo lo que nos pasa. «Pero podemos influir en cómo interpretamos y respondemos a esas experiencias, y en qué provocamos con ello. Nuestros pensamientos y acciones esculpen constantemente la realidad que vivimos», asegura a COSMOPOLITAN la neurocientífica y psicóloga Sabina Brennan. Igual opina Daniela McArena, fundadora de *Ac2ality*: «Existen técnicas para triunfar en la vida. Lo que pasa es que hay que aplicarlas y eso sólo lo hace muy poca gente», nos dice esta emprendedora, que acaba de publicar el libro *Los 10 poderes del éxito* (ed. Espasa). Toma nota de las siguientes consignas.

1. Acepta tu situación

Si manifestar significa hacer realidad algo que tienes en la cabeza, quererte y reconocer tu valor y tus cualidades es el punto de partida para construir un futuro a tu medida. Los errores pasados son interesantes, porque pueden convertirse en una fortaleza. Como señala Brennan en *La neurociencia de la manifestación* (ed. Alienta), «al aceptar las imperfecciones y perdonarte, puedes fomentar una relación contigo misma más compasiva y amable

a la hora de tener que enfrentarte a obstáculos y contratiempos». Si no sabes cómo llevarlo a la práctica, existen trucos para lograrlo.

2. Sé amable contigo

¿Cuántas veces te has reñido con dureza, incluso con menosprecio, por haber cometido un error? «A menudo nos pegamos palizas psicológicas de una forma completamente desproporcionada. Lo hacemos hasta cuando pasan cosas que están fuera de nuestro control», observa Brennan. Estos dichosos patrones de autocrítica pueden disolverse si enseñamos a nuestra mente a reaccionar de forma distinta, con prácticas conscientes como las afirmaciones, dar gracias por lo que tenemos, escribir nuestros propios guiones o meditar imaginando que ya tenemos o somos lo que queríamos. «Cuando me digo “soy capaz de lograr mi objetivo”, estoy entrenando a mi cerebro para reconocer mi valor. Al mismo tiempo, la comprensión y el perdón hacia esas partes de ti misma que habías siempre rechazado reducen la culpa y la vergüenza y abren el camino a la autoaceptación. Tenemos que recordar que todas

nuestras elecciones han sido el resultado de nuestras experiencias y biología, y que siempre hemos hecho lo que considerábamos mejor en ese momento», añade.

3. Negatividad cero

Según asegura el neurocientífico Joe Dispenza, la clave para cambiar nuestros patrones de pensamiento y, con ello, nuestra vida, está en superar el sesgo de negatividad. Nos referimos a esa voccecita antipática que siempre está viendo el vaso medio vacío, sobre todo, si el vaso es nuestro. Es una tendencia natural en el ser humano, que ayudó a sobrevivir a nuestros antepasados prehistóricos, cuando veían peligro en cualquier parte. Pero hoy, más que ayudarnos a huir de un tigre hambriento, nos hace vivir ansiosas y nos nubla la vista para lo positivo. «Imagina que tienes una reunión y todo el mundo te felicita, pero una persona te dice que hiciste algo mal. ¿Qué estarás recordando a lo largo de todo el día, las felicitaciones o la crítica?», nos pregunta Sabina Brennan. Cambiar el foco es algo que se puede educar, por ejemplo, anotando en un papel

Identifica tus valores y objetivos

Dedícate 30-60 minutos a solas, para este ejercicio que propone Brennan.

¿QUÉ ES LO QUE DESEO?

Haz una lista, preguntándote por qué lo quieres, hasta que llegues a tu meta esencial.

¿EN QUÉ SOY BUENA?

Anota las actividades con las que pierdes la noción del tiempo, con las que sientes que fluyes y olvidas los problemas. Analiza si les dedicas suficiente espacio en tu vida.

¿CÓMO DAR EL PASO?

Resume en una frase «lo que realmente quiero es...» y haz un listado de los pequeños pasos que debes dar cada día hacia ese objetivo. El truco de la motivación está en alinear tus acciones con tus valores.



todas las cosas que hiciste bien en aquella reunión. Eso te va a ayudar a tomar distancia y a afrontar las observaciones negativas de una forma constructiva. Si lo consigues hacer con frecuencia, «con el tiempo, tu sistema de atención se habitúa al optimismo y la autoconfianza de forma natural», nos dice Brennan.

4. Afirma y lo tendrás

Scarlett O'Hara era una auténtica maestra de las afirmaciones para plantar cara a la adversidad.

No sólo por su famosa frase «jamás volveré a pasar hambre», también por otra, «mañana será otro día», con la que cierra la película *Lo que el viento se llevó*. Cuando te repites a ti misma «yo puedo», «soy inteligente», «soy importante» o cualquier frase-fuerza similar, estás enviando a tu cerebro un mensaje que hará que actúe en consecuencia,

sembrando el presente para que tu sueño florezca. En palabras de Brennan, «las afirmaciones son una herramienta poderosa para transformar nuestra actitud ante la vida».

5. Cerebro moldeable

Quizá hayas oído hablar de la neuroplasticidad, esa cualidad del cerebro que hace que las conexiones entre neuronas puedan adaptarse a distintas situaciones, estimulando ciertos tipos de patrones de pensamiento o debilitando

otros. La buena noticia es que puede entrenarse como un músculo, afinarse como un instrumento. Por ejemplo, las afirmaciones actúan gracias a la capacidad cerebral de aprender y cambiar. «Tener en mente pensamientos positivos de forma repetida puede fortalecer las redes neuronales que están asociadas», asegura Sabina Brennan.

6. ¿Qué quieres?

Cada persona tiene su propia definición de éxito, aunque encontrar tus metas personales no siempre resulta una tarea sencilla. «Imagina un artículo redactado por un periodista sobre ti el día de tu muerte. ¿Qué te gustaría que dijera?», propone Daniela McArena. Por su parte, Brennan recomienda: «Si ya tienes alguna idea de lo que quieres, empieza a preguntarte “¿por qué quiero esto?”; luego, una vez más, vuelve a cuestionarte “¿por qué quiero eso?”. Y así hasta llegar realmente al corazón del asunto. Con frecuencia, la respuesta final puede ser de dos tipos: «Porque me haría feliz o porque demostraría que soy capaz. La segunda opción delata que el objetivo en sí no es lo que quieres de verdad, sino lograr la autoaceptación».

7. Metas propias

Encontrar espacios de tranquilidad, en los que consigas meditar y reflexionar, te ayuda a conectar contigo misma, con tus verdaderas pasiones y tus objetivos personales, «en lugar de andar complaciendo expectativas sociales o familiares que vienen de fuera», señala Brennan. Por otra parte, recuerda también que la memoria se puede moldear, cambiando el tono emocional asociado

a ella. Por ejemplo, «cuando recuerdes un fracaso, puedes hacerlo con una visión más compasiva y constructiva, de manera que se reduzcan la carga emocional asociada y las creencias negativas que podría reforzar», aconseja esta neurocientífica y psicóloga.

Crea tu panel de sueños

Con 30 años, McArena ha cumplido todo lo que puso en su panel de sueños cuando era niña, incluida la cifra de un millón de euros. Si quieres probar, agarra una cartulina, cuélgala en un lugar visible de tu casa y...

VISUALIZACIÓN REAL

Haz un *collage* en esa cartulina con lo que quieres lograr: coche, casa, *hobbies*, cuerpo, trabajo... Ponlo bien grande, y no te cortes imaginando esa futura tú.

FRASES INSPIRADORAS

Usa el presente, como si ya tuvieras eso que te gustaría materializar. No escribas «quiero ser importante» o «quiero trabajar en Naciones Unidas», sino «SOY importante», «trabajo en Naciones Unidas».

LISTA DE CONSEJEROS

Incluye en tu panel fotos de las personas que tienen una cualidad que quieres poseer y desarrollar. «Dime a quién admiras y te diré en quién te convertirás», dice McArena.

personas de tu alrededor definen quién eres. Por eso, es mejor rodearte de gente que admiras, a la que te gustaría parecerle», aconseja. Incluso visualizar un objetivo de forma colectiva con gente afín «acelera los resultados».

9. Relativiza

¿Te sobra energía para sufrir porque algo no es perfecto? Si quieres triunfar (en lo que sea), cuanto menos tiempo dediques a desviarte del objetivo con sufrimientos inútiles, mejor. «Mantener la calma es clave para entender lo que fue mal y decidir si interesa cambiar algo para que no se repita o si, en verdad, no era tan importante», dice el psiquiatra Luis de Rivera. Un truco que emplea McArena es preguntarse: «¿Esto me importará dentro de cinco años? ¿Y dentro de uno?».

10. Actúa sin miedo

«Fe, visualización, gratitud» son tres pilares clave en la exitosa carrera de McArena. Aunque no le habrían servido de mucho sin un cuarto: «Disciplina». Su caso demuestra que la autoconfianza y disposición para triunfar deben complementarse con la acción: una vez que has establecido tu meta y el plan para lograrla, eres la única responsable de ponerlo en práctica. Ahora sólo queda tener cuidado con lo que desees... ¡porque se puede hacer realidad! ●

8. Diseña tu entorno

No basta con tener fuerza de voluntad para lograr algo: necesitas diseñar un entorno que te impulse y rodearte de personas que te eleven», apunta McArena. Y es que las relaciones influyen más de lo que creemos en nuestro comportamiento. «Las cinco

style

Dancing Queen

Conviértete en reina de la noche combinando tejidos metalizados, lentejuelas y joyas XL con prendas deportivas. Un cóctel de lo más 'cool'.

FOTOS: MARC PHILBERT. REALIZACIÓN: CLÉMENCE GUILLERM.



▲
Abrigo acolchado, **Geox**
(299 €). Vestido de
tejido reciclado, **Maison
Mourcel** (340 €). Collar,
Satellite Paris (350 €).



▲
Americana
de lana,
Isabel Marant
(790 €). Body,
Ernest Leoty
(155 €). Falda
con flecos de
cristal, **Ports**
1961. Pantalón
deportivo,
Adidas (70 €).
Gorro de pelo
sintético, **The**
Frankie Shop
(110 €). Collar
de circonitas,
Senso di
Donna en
exclusiva para
Bijou Brigitte
(35 €).



▲
Abrigo de pelo sintético,
Ganni (795 €). Vestido
lencero, **Énnush** (950 €).
Pantalones de algodón
reciclado con acabado
metalizado, **Jeanne
Friot**. Pendientes de
plata y circonitas, **Guess**
(300 €). Bolso de malla
metálica, **Versace**.
Anillo de cristal y resina,
Swarovski (89 €).
Bailarinas de satén,
Stine Goya
(en zalando.es, 295 €).

style



▲
Chaqueta azul de
nailon reciclado,
New Balance
(115 €). Vestido
de plumas, **Pinko**
(1.100 €). Choker
de cadena ancha,
Isabel Toledano
(198 €). Collar de
latón **Moutton**
Collet (166 €).
Anillo, **Bijou**
Brigitte (20 €).
Calcetines blancas,
Dim (14 €/pack
de dos pares).
Zapatillas
plateadas,
Alohas (200 €).

MODELO: ANNIEK ABMA (KARIN MODELS PARIS); MAQUILLAJE: DELPHINE EHRHART (AIRPORT AGENCY); PELUQUERÍA: MATHIEU GUIGNAudeau (CAPSULE AGENCY); ASISTENTES DE ESTILISMO: CLARA DEVILLET Y LÉANE POPULAIRE; DIRECCIÓN DE ARTE: TIFENN-TIANA FOURNEREAU; PRODUCCIÓN: HÉLÈNE MAZIÈRES; AGRADECIMIENTOS: CABARET MADAME ARTHUR.



▲
Chaqueta de pelo sintético, **Ba&sh** (355 €). Camiseta, **Guess** (35 €). Falda de lentejuelas, **Natan** (565 €). Diadema de pelo sintético, **Alexandre de Paris** (125 €). Gafas de sol, **Acuitis** (150 €). Collar, **Jane Schmitt** (900 €). Pendientes (17 €), anillo sencillo (35 €) y anillo sello (25 €), **ZAG Bijoux**. Salones, **Christian Louboutin** (795 €).

style

La melena con más likes

La 'influencer' Natalia Palacios ha conquistado las redes sociales gracias a su cercanía y a su sentido del humor. Su pelo rubio, que trata con los productos de Pantene, es una de sus señas de identidad.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** ANTONIO TERRÓN.
REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIÚ.

▲
Top y falda, **Longchamp**.
Abrigo, **Zara**.
Pendientes, **Swarovski**.



Con mucho 'glam'

La maquilladora y peluquera Vicky Marcos te cuenta cómo convertirte en una actriz de Hollywood por un día: «Utiliza una tenacilla mediana y realiza todas las ondas en la misma dirección para que queden perfectas cuando las cepilles», recomienda la experta.

▲
Top de tirantes, **Mango**.
Jeans, **Sandro Paris**.
Collar y pendientes,
Swarovski.

Ondas rotas

«Juega con las planchas para conseguir este acabado surfero: coge un mechón y realiza los giros, primero hacia un lado y después hacia el contrario. Trae unos mechones al frente para crear una forma triangular. Verás cómo favorece», dice la peluquera.



▲
Jersey y vestido de tirantes,
Zara. Pendiente a modo de
horquilla, **Swarovski**.

Menos es más

Si tu pelo está hidratado y brillante podrás llevarlo al natural, como en esta foto. «Lo más importante para realizar este *look* es que la raya del pelo esté bien trazada y que la parte delantera quede pulida. El grosor de la patilla también tiene que ser equilibrado, ni muy fino ni muy demasiado ancho», explica la experta Vicky Marcos.

style

Tu gran aliado

¿Tienes poco tiempo para arreglarte y no quieres renunciar a lucir pelazo? «Recoge el cabello en una coleta y, después, haz las ondas mechón a mechón, así será más rápido. Puedes hacerlas todas en el mismo sentido para que queden más dibujadas o, si quieres mucho más volumen, hacerlas en distintas direcciones», dice Vicky Marcos.

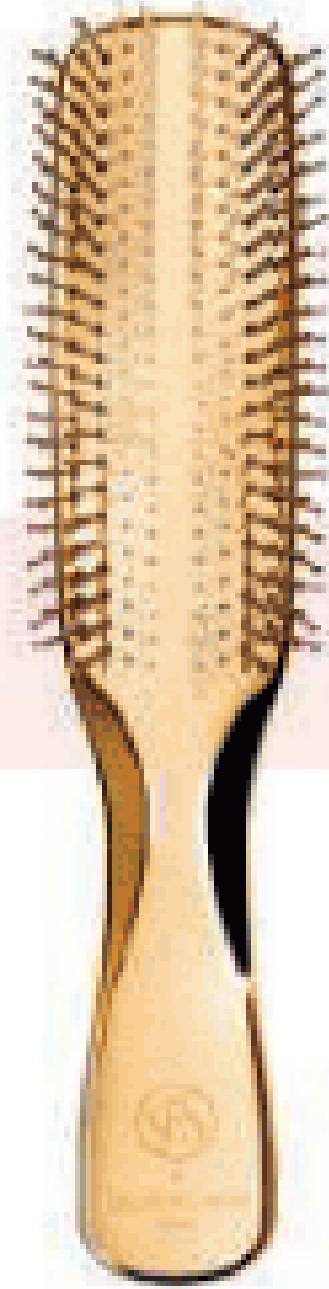
Vestido, **Mango**.
Chaqueta, **Bimba y Lola**.
Lazo, **Primark**.

Los indispensables de Natalia

Para tener una melena de anuncio durante las fiestas, apuesta por buenos productos y accesorios con efecto 'wow'.



Champú nutritivo 'Hydra Revitaliza' para cabello normal y seco, **Pantene** (9,99 €).



Un cepillo *anti-frizz* para pelo y cuero cabelludo es un *must*. 'Abeille Royale', **Guerlain** (150 €).



Mascarilla protectora de queratina 'Hydra Revitaliza', ideal para pelo seco, **Pantene** (4,99 €).



Este pasador de pelo con lazo blanco elevará y potenciará todos tus looks. **H&M** (19,99 €).



Protector térmico sin aclarado 'Hydra Revitaliza Heat & Glow', **Pantene** (9,99 €).



Un coletero con un toque de color (y que no parta el pelo) siempre suma. **Saint Laurent** (290 €).



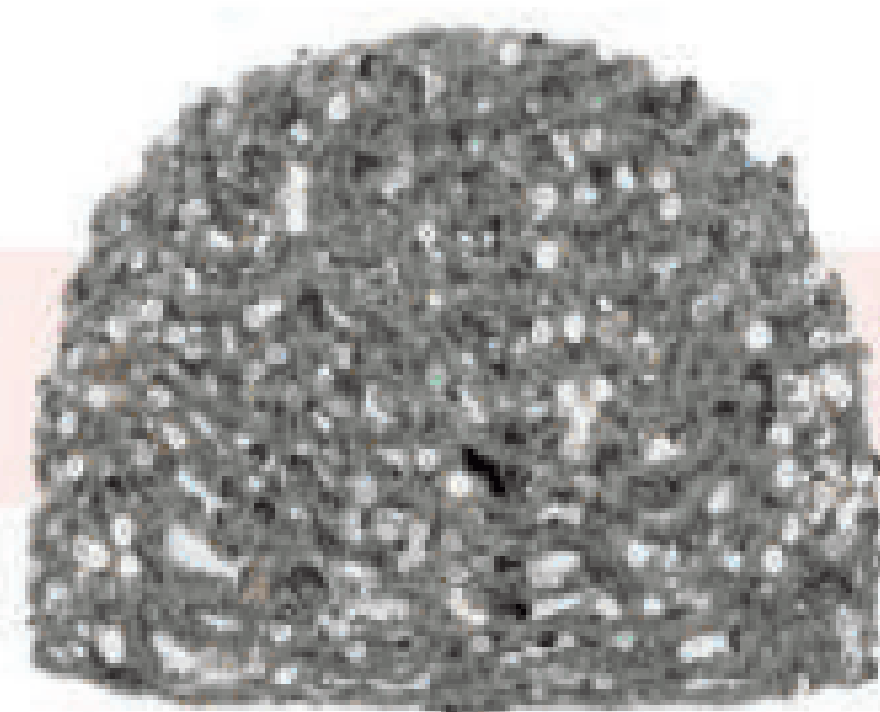
Laca 'Pro-V Volumen Perfecto' que fija, da volumen y protege de daños diarios, **Pantene** (5,99 €).



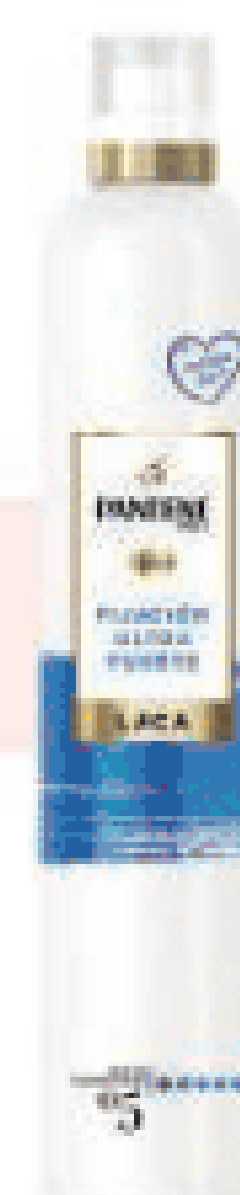
Estamos enamoradas de este coletero de latón bañado en oro. **Dosprimeras** (115 €).



Laca 'Pro-V Flexible' para fijar sin perder el movimiento, **Pantene** (5,99 €).



Si quieres aprobar con nota, combina un gorro joya como este con unas ondas *glam*. **Parfois** (23,99 €).



Laca 'Pro-V Ultra Fuerte' que te aportará una fijación a prueba de noches de fiesta, **Pantene** (5,99 €).



En la *wish list* de Natalia (y en la nuestra) no podía faltar un pasador rosa. **Prada** (410 €).



TU ALIADA PERFECTA



AGENDA 2026

4 ESTAMPADOS ENTELADOS
Y 2 CIERRES A ELEGIR

¡NO TE QUEDES SIN ELLA!

Money

Trabaja mejor. Gana más. Invierte en ti



Prevé

Llega enero y tu monedero se queda tiritando. Según el Observatorio Cetelem, el gasto medio de los españoles en las Navidades de 2024 alcanzó los 500 euros, un 6% más que en 2023. Para que este año no te pase igual, apunta los consejos del analista económico Morgan Housel en su libro *El arte de gastar dinero* (ed. Planeta, 18,90 €).

¿Qué tipo de inversora eres?

Cuando pones en juego tu dinero, conocer tu perfil es fundamental para decidir cuánto riesgo estás dispuesta a asumir. Este test te da la respuesta.

TEXTO: ELENA SANTAMARÍA.



Aunque no sepas nada de finanzas, seguro que entiendes que no es igual meter tus ahorros en una letra del tesoro que en bolsa porque el riesgo de ambas opciones es muy diferente. Antes de decidir en qué productos de inversión vas a poner tu dinero a trabajar, es importante que te conozcas, que sepas cuál es tu perfil de inversora. Quizás eres de las que prefieren dormir tranquila y optar por productos más conservadores o puede que seas de las que se atreven con todo y buscan asumir más riesgo para ganar más. Si no lo tienes claro y quieres descubrir a qué grupo perteneces, responde a este test y toma nota de cuál es la cartera ideal para ti.

1. Sé sincera: ¿cuánto dirías que sabes de economía e inversión?

A. De inversión no sé mucho, pero tengo mi dinero repartido en varios bancos y en cuentas remuneradas para lograr una mayor rentabilidad.

2 PUNTOS

B. Finanzas e inver... ¿qué?

1 PUNTO

C. Bastante, llevo años jugando en bolsa.

3 PUNTOS

2. ¿Qué es un *bitcoin*?

A. Una palabra que usan los *centennials* para referirse al dinero.

1 PUNTO

B. Un producto de inversión del mundo de las criptomonedas.

3 PUNTOS

C. Algo a lo que le tienen adoración los *criptobros*.

2 PUNTOS

3. ¿Dónde es más seguro guardar el dinero?

A. En una o varias cuentas.

3 PUNTOS

B. Siempre es mejor destinarlo a la bolsa o a fondos de inversión.

1 PUNTO

C. Bajo el colchón, como hacían mis abuelos.

3 PUNTOS

4. A la hora de gestionar tu capital, ¿qué prefieres?

A. Saber la cantidad que tengo ahora y la que tendré dentro de una semana.

1 PUNTO

B. Mantengo una parte guardada en el banco y la otra la invierto para multiplicar mis ahorros.

2 PUNTOS

C. Quiero que mi dinero me genere la mayor rentabilidad posible.

3 PUNTOS

5. Cuando vas a un parque de atracciones, ¿cuál es tu favorita?

A. La montaña rusa.

2 PUNTOS

B. La lanzadera.

3 PUNTOS

C. La noria.

1 PUNTO

6. Ponte en situación e imagina que has comprado acciones y, de repente, caen un 5%.

Tú lo que haces es...

A. Aprovecho la tendencia a la baja para adquirir más.

3 PUNTOS

B. Llamo corriendo a mi entidad para vender todo o una parte y así poder recuperar lo máximo.

1 PUNTO

C. Mantengo mi posición, ya compensaré con lo que gane más adelante.

2 PUNTOS

7. ¿Durante cuánto tiempo te gustaría tener tus ahorros invertidos?

A. Quiero ganar un poquito y tener el dinero invertido el menor tiempo posible.

1 PUNTO

B. Prefiero que mi capital me rente al máximo, aunque sea a largo plazo. Mi objetivo es prepararme de cara a la jubilación.

3 PUNTOS

C. Me da un poco igual el plazo, sólo quiero tener algo de rentabilidad.

2 PUNTOS

8. ¿Cuál de estas tres fórmulas es la más efectiva para ahorrar?

A. Invertir una cantidad en bolsa y otra en otro tipo de productos sin riesgo.

2 PUNTOS

B. Es mejor colocarlo todo en un único activo.

1 PUNTO

C. Diversificar la inversión y poner el dinero en varios productos diferentes.

3 PUNTOS

9. ¿Qué frase te parece más correcta?

A. A mayor riesgo se obtiene mayor rentabilidad.

3 PUNTOS

B. Para conseguir mucha rentabilidad hay que asumir un poco de riesgo.

2 PUNTOS

C. Cuanto menos me arriesgue más ganaré, porque así mi dinero siempre estará a salvo.

1 PUNTO

10. ¿Alguna vez has estudiado o trabajado en algo que esté relacionado con las finanzas?

A. Nunca. La verdad es que todo lo que tiene que ver con números me aburre soberanamente.

1 PUNTO

B. Sí, trabajo en un banco o en una gestora de fondos y me he formado específicamente para ello.

3 PUNTOS

C. No, pero soy curiosa y me interesa mucho el mundo de la inversión. Estoy informada de lo que son las criptomonedas, la bolsa, los depósitos, los fondos de inversión...

2 PUNTOS

SOLUCIONES

Cuenta los puntos que has acumulado según tus respuestas y descubrirás cuál es tu perfil como inversora.

100% conservadora ENTRE 10 Y 16 PUNTOS

Vamos a ser claras: no tienes ni idea de finanzas ni de inversión, así que mucho menos de cómo gestionar tu dinero para que te dé algo de beneficio. Las cifras te abruman y crees que tener tu capital escondido bajo el colchón es lo idóneo para protegerlo. Entendemos que no a todo el mundo le va la marcha y tú prefieres dormir tranquila, sabiendo que no vas a perder ni un euro, aunque a costa de eso tus ahorros no te renten prácticamente nada. Tranquila, es algo que les suele pasar a los inversores principiantes o conservadores como tú, pero nunca es tarde para empezar. Si te animas a dar el salto, debes saber que los productos más adecuados para ti son aquellos que no tienen riesgo, como las cuentas remuneradas, los depósitos o las letras del tesoro. Para sacar partido a tu efectivo y no tenerlo muerto de risa en casa o en una cuenta que no te produce nada, echa un ojo a estas tres propuestas: te ayudarán a darle un impulso manteniéndolo siempre a salvo.

TU CARTERA IDEAL

● Cuenta remunerada

Se trata de un producto que te da una rentabilidad sin que tu dinero esté en riesgo en ningún momento. Además, te permite sacar tus ahorros cuando quieras sin penalización. Echa un ojo a la Cuenta Digital de Bankinter, que te ofrece hasta un 2,5% TAE sin importe máximo remunerado.

● Letras del tesoro

Son títulos de deuda del Estado que te prometen un rendimiento fijo cuando llega su plazo de vencimiento. Los hay a tres, seis, nueve o doce meses y ahora mismo pagan un interés cercano al 2%.

● Déposito a plazo

Es bastante parecido a una cuenta remunerada, pero te obliga a mantener el dinero hasta finalizar el tiempo pactado, que suele ser de uno o dos años. Si lo sacas antes, perderás el beneficio acordado. Te puede encajar el Depósito Sinycon Plus a 24 meses de EBN, que paga un 1,95% TAE desde 5.000 euros.

Amante del equilibrio ENTRE 17 y 23 PUNTOS

Ni rehúyes los parques de atracciones ni te montas en la lanzadera cuatro veces cuando vas. Cuando hablas de dinero no eres conservadora pero tampoco agresiva, más bien te gusta el equilibrio. A la hora de invertir, esto se traduce del siguiente modo: tu objetivo es ganar un poco de pasta asumiendo el riesgo justo.

TU CARTERA IDEAL

● Déposito combinado

Es igual que uno a plazo, pero sólo te da rédito si a la vez compras un fondo de inversión. Se trata de un híbrido entre un producto conservador y uno más arriesgado. Una buena opción es el Depósito Combinado BBVA, que te paga hasta un 0,65% TAE a trece meses si inviertes una cantidad superior a 600 euros en un fondo comercializado por el mismo banco.

● Fondo monetario

Se trata de un fondo de inversión que solamente coloca el dinero en activos a corto plazo sin demasiado riesgo, como letras del tesoro o bonos del

Estado. Te sugerimos el Sovereign Short-Term Money Market EUR de Pictet, que acumula unos intereses cercanos al 1,6% en el último año.

● **Activos refugio**

Se podría decir que este tipo de activos son, prácticamente, una apuesta segura. De hecho, a ellos recurren los inversores en momentos de incertidumbre porque suelen actuar como reserva de valor. El más clásico es el oro, así que si quieres convertirte en una reina Midas tendrás que invertir a través de fondos (como el DWS Invest Gold and Precious Metals Equities, que en diez años lleva una ganancia cercana al 20%) o comprarlo directamente.

¿Quién dijo miedo?

ENTRE 24 Y 30 PUNTOS

Que te gusta la aventura es más que evidente. Al igual que te sucede en la vida, al gestionar tu dinero no te importa asumir un riesgo medio o elevado si a cambio consigues obtener un resultado más interesante. Ya sea por tu experiencia, por tu formación o porque eres una profesional de las finanzas, estás abierta a inversiones menos seguras, como las criptomonedas. También te da vidilla jugar en bolsa, aunque puedas perderlo todo. ¿Tu lema? Quien no se arriesga no gana.

TU CARTERA IDEAL

● **Criptomonedas**

Son activos que aún están poco regulados, por lo que su elección solamente se aconseja a personas que tengan mucha experiencia o sean profesionales, pues hay que tener en cuenta que su valor es muy volátil e impredecible. Aunque hay algunas que a veces son más rentables, una buena idea para empezar es recurrir al *bitcoin*, que es la criptomoneda más conocida y la que mayor respaldo tiene por

parte de los entendidos. También lo es invertir a través de un ETF que siga a las criptomonedas. Se trata de un fondo que cotiza en bolsa, como si fuera una acción, pero refleja el precio de un cryptoactivo. Uno de ellos es el WisdomTree Physical Bitcoin, que este año renta más de un 6%.

● **Fondo de renta variable**

Es un fondo de inversión que coloca todo el dinero en bolsa, es decir en acciones que cotizan en el mercado bursátil. Existen muchos tipos diferentes, pues puedes elegir invertir en compañías de un sector en concreto (defensa, tecnología, farmacéuticas...) o de un país o región en particular (Estados Unidos, Europa, países emergentes, etc.). También hay modalidades en las que se invierte en empresas que se consideran infravaloradas o, por el contrario, en compañías con mayor presencia en el mercado. Ante tanta oferta, una buena recomendación es optar por el fondo Echiquier Space B de La Financière de l'Echiquier, que invierte en compañías relacionadas con el espacio, la defensa y los satélites y acumula un beneficio que ronda el 30% en tres años.

● **Fondo mixto**

Otra forma de asumir riesgo, pero de manera un poco más controlada, es recurrir a un fondo que invierte una parte en renta fija (bonos, por ejemplo) y otra en renta variable (bolsa). Así, cuando le va bien a la deuda de los países y mal a la bolsa, las pérdidas de una parte se compensan con las ganancias de la otra. Y al revés. Dependiendo de qué porcentaje destinen a cada inversión, pueden ser defensivos (hasta un 33% en bolsa), moderados (entre un 33% y un 66%), agresivos (entre un 66% y un 75%) o flexibles (la proporción va cambiando según el momento). Un ejemplo es el Bestinver Mixto, que ha rentado más de un 7% este año. ●

Financial feminist: economía para vivir con libertad

Gracias a este método innovador, tus finanzas dejarán de ser una fuente de estrés y se convertirán en un aliado básico para tu bienestar. Está claro: tu dinero, tus reglas.

TEXTO: ESTHER G. VALERO.
FOTO: CHRIS CRAYMER.

Ya eres independiente económicamente. ¿Y ahora qué? Toca dar un paso más. Y de eso va el feminismo financiero: de tomar las riendas de tus finanzas con conciencia, equilibrio y libertad. No se trata de privarte. Gastar no es malo: el dinero se diseñó para eso. La clave está en dejar de invertir en cosas que no te importan. Es como aplicar el método Marie



Kondo a tu economía personal: si algo no te produce placer, no lo compres. Ahorrar por ahorrar no es la solución, pero tampoco hay que derrochar; tienes que tomar buenas decisiones de gasto. Prepárate: vas a aprender, y de la mano de grandes expertas, cómo activar este método y convertir tu relación con tu capital en algo sano.

En qué consiste

Este movimiento ha crecido gracias a Tori Dunlap, referente en educación económica y autora del *podcast* y el libro *Financial Feminist* (ed. Kōma). Su mensaje es claro: el dinero no es un fin, es una herramienta que puede darte autonomía y tiempo para dedicar a lo que de verdad importa. Su famosa frase «cuando tengas lo que necesitas, construye una mesa más grande, no un muro más alto» refleja el corazón del método: prosperar para vivir mejor y para abrir puertas tanto a ti misma como a las demás. No estamos ante una

teoría complicada ni un plan rígido. No existe una única forma correcta de organizar tus finanzas. Existe la tuya, la que encaja con tu vida y tus metas. Por eso, este enfoque no va de reglas inflexibles ni de sacrificios eternos, sino de encontrar la manera en la que tus decisiones económicas tengan sentido para ti. La analista financiera Laura Encina lo explica así: «Tu libertad empieza cuando decides mirar tu dinero de frente. Cada elección, incluso la más pequeña, es una forma de respetar a la persona que quieres llegar a ser». Y quizá ahí está la clave: dejar de vivir el efectivo como una fuente de angustia y utilizarlo para recuperar el control sobre tu vida y sobre ti misma.

No te emociones

Antes de entrar en estrategias, es importante que lo sepas: tus decisiones económicas están muy vinculadas a tus emociones, así que debes mirarlas de frente. A veces gastas para sentir alivio, otras por miedo, en ocasiones por ansiedad... Según la especialista en bienestar financiero Esmeralda Gómez, «cuando dices ‘no llego’, casi nunca hablas sólo de

números. Suelen querer decir ‘tengo miedo’, ‘estoy cansada’ o ‘necesito sentir seguridad’». Para la autora del libro, «el dinero es psicológico. Tomamos decisiones financieras en función de nuestra actitud y de cómo nos sentimos». Por eso, «antes de ahorrar o invertir, te toca hacerte preguntas incómodas: ¿gasto para sentirme mejor? ¿Ahorro por precaución o por pánico? ¿Me castigo cuando invierto en algo que me hace feliz?». Aquí entra en juego uno de los pilares del feminismo financiero: el gasto consciente. No se trata de gastar menos, sino de hacerlo mejor; de identificar qué te aporta valor real y qué compras haces por impulso, aburrimiento o presión social. Un truco útil y divertido de Dunlap es pensar en equivalencias: si un bolso cuesta lo mismo que un fin de semana fuera o tres cenas con amigas, ¿qué te hace sentir más viva ahora mismo? Poner las decisiones en contexto te ayuda a priorizar de una manera muy gráfica y a tomar mejores decisiones. Y, para entender tu relación emocional con el dinero, la autora recomienda un ejercicio: lleva un diario de gasto durante un mes. Anota qué compras, por qué ▶

4 preguntas que cambiarán tu relación con el dinero

¿Cuál es mi primer recuerdo con el ‘cash’?

Mira atrás y trae a la mente aquel momento. Parece una tarea complicada, pero este ejercicio te hará entender tus hábitos actuales.

¿Qué emoción siento al mirar mi cuenta?

Mirar el saldo suele activar una reacción inmediata: alivio, incomodidad o incluso indiferencia. Esa sensación dice mucho sobre tu percepción de seguridad y sobre lo que te está pidiendo atención.

¿Qué quiero cambiar en esta cuestión?

A veces sólo necesitas nombrar lo que te incomoda: falta de orden, poca claridad, sentimiento de culpa. Cuando lo dices en voz alta, das el primer paso para empezar a mover las cosas.

¿Cómo será mi vida si lo consigo?

Ponte metas altas y siente cómo sería vivir habiéndolas conseguido. Esa imagen, según Dunlap, puede empujarte más que cualquier plan perfecto.

«Cuando tengas lo que necesitas, construye una mesa más grande, no un muro más alto»

Tori Dunlap, autora de ‘Financial Feminist’

«Tu libertad empieza cuando decides mirar
tu economía de frente: cada elección debe
respetar a la persona que quieres ser»

Laura Encina, analista financiera

lo largo de su carrera.
¿Vas a perder este
dineral por ahorrarte
algunas conversaciones
incómodas? En absoluto.

Los tres cubos

El presupuesto de los tres cubos también puede ayudarte, según Dunlap, a organizarte sin dramas. Divide tus ingresos en tres bloques: necesidades, objetivos y disfrute. Este gesto tan sencillo es una brújula financiera que te ayuda a ver si tu dinero refleja tus prioridades o si sólo estás reaccionando al día a día. En el cubo de necesidades entran alquiler, facturas, comida, transporte... En el de objetivos, tu colchón de calma, la reducción de deuda, el ahorro y la inversión. En el de disfrute, todo lo que te da vidilla: salir, viajar, experiencias, caprichos... No prescindas de este último; encontrar el equilibrio es esencial.

lo hiciste y cómo te hizo sentir. Sin juicio, sin culpa. No es para castigarte, sino para conocerte y mejorar tus hábitos.

Hoja de ruta

La teoría suena bien, pero... ¿por dónde empiezo? Este enfoque propone una hoja de ruta muy sencilla. El primer paso es mirar de frente a tu realidad económica. Encina lo lleva al terreno práctico: «Empieza por lo esencial: saber cuánto entra y sale, y hacia dónde se te va la energía en forma de euros. No necesitas hacerlo perfecto, sólo consciente». La propulsora de este sistema argumenta que el siguiente movimiento es crear tu colchón

de calma: al menos tres meses de gastos esenciales que te permitan respirar y no tomar decisiones desde el pánico. «Ese colchón no es sólo un concepto financiero, es un acto profundo de dignidad, decirte a ti misma: “No quiero volver a sentir que cualquier imprevisto me rompe la vida”», explica Esmeralda Gómez. Luego llega el momento de decir adiós a la deuda cara,

porque los créditos con intereses altos son un agujero negro para tu economía. Es importante también que comiences a destinar algo de dinero a tu yo del futuro, aunque sean 50 euros al mes. «Es mejor invertir, aunque sea poco, que no hacerlo: el interés compuesto es tu mejor aliado», apunta Encina. Además, debes asegurarte de hacer grandes planes: viajes, proyectos personales, independencia... «Cuando tus finanzas tienen propósito, tus decisiones cobran sentido», coinciden Esmeralda y Tori. Y algo crucial en este enfoque: negocia tu salario. Según la autora, las mujeres que no lo hacen pierden más de un millón de dólares a

FOTOS: TRUNK ARCHIVE.

Siete días siendo una ‘Financial Feminist’

No hace falta que revoluciones tus finanzas en cuestión de días, pero sí empezar a tratarlas con cariño, intención y poder. Te proponemos este minirreto de una semana para que conectes con tu dinero.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Abre una cuenta remunerada para que tus ahorros trabajen por ti. Busca una que te dé algo de rentabilidad sin comisiones y mueve allí tu fondo de emergencia.	Apunta tus tres valores <i>top</i> . El dinero debe estar alineado con lo que te importa. ¿Qué priorizas: libertad, estabilidad, tiempo? Tus principios te ayudarán a decidir.	Cancela una suscripción <i>zombie</i> . Esa <i>app</i> , esa plataforma o ese gimnasio que ya ni usas... ¡adiós! Libera espacio (y dinero) para poder invertir en lo que sí te aporta.	Automatiza un microaporte. Configura una transferencia (aunque sean 10 €) hacia tu cuenta de ahorro o inversión. La constancia vale más que la cantidad.	Escribe un guión para negociar tu sueldo. Investiga cuánto se está pagando por tu puesto, anota tus logros y practica tu discurso. Prepararte es empoderarte.



Lo primero que notarás es tranquilidad. De repente, tus decisiones ya no surgen del agobio y llegan desde la claridad y esa paz mental que te genera el tener control. El dinero ya no se percibe como un monstruo invisible, y se convierte en una herramienta para conseguir lo que realmente quieres.

Impacto futuro

Y cuando eso ocurre, se abren muchas puertas: puedes, por ejemplo, renunciar a ese trabajo que te frena, invertir en tu salud mental, hacer ese viaje con el que sueñas desde hace tiempo o decir que sí a una nueva oportunidad sin miedo a quedarte sin recursos. Te liberas de ese «no puedo» y comienzas a preguntarte, en cambio, «¿cómo voy a conseguirlo?». Empiezas a pensar en grande, a diseñar tu vida con intención. Estamos, por tanto, ante una nueva mentalidad: usar el dinero para vivir la vida que deseas, sin pedir permiso, sin miedo, sin culpa. Tú eres la llave de tu libertad financiera. ●

DÍA 6

Busca un fondo índice y guarda sus datos. Investiga, compara... No hay que invertir aún, sólo entender cómo funciona y perderle el miedo. Educación antes que acción.

DÍA 7

Prepara una celebración *low cost*. Brinda por tu semana. Un café especial, un paseo o una tarde sin pantallas. Celebra que estás tomando el control: eso también es riqueza.

«La cuestión del dinero es psicológica: cuando dices “no llego” no hablas sólo de números, sino de necesidad de seguridad»

Esmeralda Gómez, experta en finanzas

Las mejores apps para gestionar tus gastos

Estas aplicaciones te ayudarán a llevar un control de tu consumo y que sepas así dónde debes recortar. Ahora si no ahorras es porque no quieres...

TEXTO: ELENA SANTAMARÍA. FOTO: SIBILA AND PAVEL.

Seguro que alguna vez has contabilizado todo lo que gastas en ropa, comida o taxis al mes y te has llevado un buen susto... Ser consciente de cuánto inviertes en cada parcela de tu vida es un primer paso para empezar a controlar tus gastos y aprender a ahorrar. Es más fácil de lo que parece. Tranquila, no estamos hablando de elaborar un excel diario con todos tus pagos e ingresos. Toma nota de estas ocho aplicaciones que te van a hacer la vida mucho más fácil ayudándote a gestionar tus finanzas.





Money Manager

PREPARA TUS INFORMES AL DETALLE

En esta *app* tienes que ir introduciendo tú misma los desembolsos que vas haciendo. Después, en sus diferentes pestañas te proporciona información sobre ellos por meses, semanas o incluso años. También te ofrece datos de tu balance y tus ingresos acumulados (si los hubiese). Además, te permite aplicar filtros para ver cuánto has gastado en efectivo.

Lo mejor

Puedes generar informes y gráficos para analizar si te estás pasando de gastos y en qué cosas.



Splitwise

FICHA CUÁNTO TE DEBEN TUS AMIGOS

Esta aplicación es perfecta para compartir gastos con tus amigos y saber al instante quién ha pagado y quién debe a quién. Así no tendrás que preocuparte si alguien te debe dinero o si lo haces tú. Salvar las deudas es tan sencillo como comprobar el resumen y hacer los correspondientes bizum o transferencias a los integrantes del grupo.

Lo mejor

Si estás fuera de España, tienes la posibilidad de añadir gastos en monedas diferentes.



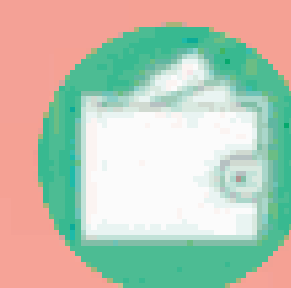
Wally Budget

COMPARA TU CONSUMO MES A MES

Concebida para controlar tu presupuesto, te permite registrar gastos e ingresos tanto de forma manual como importándolos desde un documento que te descargues de la *app* de tu banco. Puedes marcarte un objetivo y consultar cómo van tus pagos cada mes para ver si te pasas o consigues ahorrar. Y meter gastos e ingresos en cualquier divisa, aunque tengas por defecto el euro.

Lo mejor

Te permite crear las categorías que más encajen con tus metas.



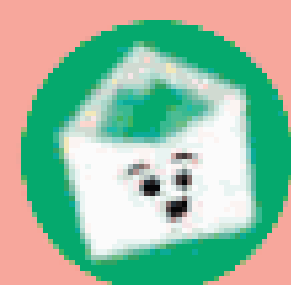
Monefy

COMPARTE TUS DATOS ENTRE DISPOSITIVOS

Registra tus pagos e ingresos y repártelos por categorías fácilmente: sólo tendrás que pulsar el dibujo de la interfaz que corresponda (casa, ropa, regalos...). Y podrás programar recordatorios para cumplir con tus fines presupuestarios.

Lo mejor

Puedes sincronizar el registro de lo que consumes en varios dispositivos con tu cuenta de Google Drive o Dropbox. Así podrás compartirlo con tu pareja, tu familia o tus compañeros de piso.



Goodbudget

PRESUPUESTOS EN PAREJA

Con esta *app* te harás adicta a los sobres digitales, que son presupuestos asignados a distintos conceptos (alimentación, gasolina, ocio...). Es como si guardaras el dinero de tu nómina en distintos sobres para organizar los consumos y no pasarte. También te permite monitorizar el pago de tus deudas para que sepas cuánto te falta.

Lo mejor

Te posibilita la creación de presupuestos comunes con tu pareja o tus familiares para pagar un viaje, por ejemplo.



Fintonic

SUMA LOS PAGOS DE VARIAS CUENTAS

Si tienes todo tu capital repartido en varias cuentas, te será muy útil. Podrás agrupar tus gastos aunque los hagas con diferentes tarjetas y de forma automática. La *app* te avisa con alertas de las comisiones que te van a cobrar y los recibos que te toca pagar, y te ofrece una previsión de cuánto vas a gastar cada mes en función de tu comportamiento financiero anterior.

Lo mejor

Te ofrece la opción de solicitar préstamos personales y seguros desde la plataforma.



TravelSpend

PERFECTA PARA AHORRAR CUANDO VIAJAS

¿Quién no necesita controlar lo que gasta cuando viaja? TravelSpend te ayuda a ello porque te permite no sólo incluir y categorizar tus desembolsos, sino también crear presupuestos para que no te pases de la raya. Además, te echa una mano con los tipos de cambio, pues todos los pagos que hagas se convierten a la moneda local automáticamente.

Lo mejor

También puedes compartir gastos con otras personas: amigos, pareja, familia, etc.



Money Lover

DEJA DE PERDER TUS RECIBOS

Con Money Lover vas a poder ahorrar como una profesional, porque es bastante completa. En ella podrás registrar tus gastos y agruparlos por categorías, así como subir una foto de tus *tickets* y recibos para que no se te pierdan. También te posibilita crear presupuestos y objetivos de ahorro, así como generar informes y recordatorios.

Lo mejor

Te permite sincronizar tus datos de forma gratuita, una función que suele ser de pago en otras aplicaciones.

Self made

«El liderazgo no es sólo dirección»

* **ANDREA BARBER** es la CEO y cofundadora de RatedPower, 'startup' española que lidera la industria del 'software' solar.

La mente de Andrea siempre ha estado llena de ideas de negocio. Aunque también le interesan otras disciplinas como la biología marina o la arqueología, comprendió que el mundo empresarial era su lugar, ya que «me permitía combinar creatividad, análisis y liderazgo». En 2017, cofundó RatedPower, una empresa encargada de automatizar el funcionamiento de las plantas solares con el objetivo de convertir la energía solar en la primera fuente de energía del mundo. Gracias a su actitud emprendedora, ha sido galardonada con numerosos reconocimientos, como el Fermina Orduña, máximo honor a la Innovación Tecnológica entregado por la Comunidad de Madrid.

* **¿Qué significa emprender?**

Emprender siempre implica incertidumbre: conseguir financiación, validar un modelo de negocio... Pero lo más difícil es escalar sin perder la esencia del proyecto y del equipo.

* **¿Te has encontrado con un entorno todavía muy masculino?**

A veces sí. Los ecosistemas de inversión, tecnología y energía todavía están marcados por una fuerte presencia masculina. Sin embargo, creo que cada vez hay más referentes femeninos y más conciencia sobre la importancia y la necesidad de diversidad.

* **¿Cómo ha cambiado tu visión de liderazgo a lo largo de los años?**

El liderazgo no es sólo dirección. Con los años he aprendido que se trata

Currículum

Tiene 39 años. Está casada y con dos hijas.

FORMACIÓN

Es licenciada en ADE por la Universidad Carlos III, con un máster en Internacionalización de Empresas y formada en Emprendimiento Social por INSEAD.

LEMA

«Deja el mundo mejor de como lo encontraste».

Un objetivo

«Generar un impacto positivo acelerando la transición energética».



más de escuchar, de empoderar y de confianza. El liderazgo consciente es mucho más transformador.

* **¿Cuál es la lección más importante que has aprendido?**

El éxito depende del resultado, pero también del proceso. Lo que te llevas son las personas, los aprendizajes y el impacto que generas. Y que la cultura de equipo lo es prácticamente todo.

* **¿Tienes algún consejo para jóvenes que quieran emprender?**

Les diría que no esperen a tenerlo todo perfecto para empezar. La acción genera claridad. También es importante tener curiosidad, resiliencia y humildad para aprender constantemente. Y rodearse de gente que te complemente y te rete.

* **¿Tus metas para este 2026?**

Apoyar a más emprendedoras tecnológicas y contribuir activamente a que las empresas sean, cada vez más, un motor de cambio sostenible. ●

PIEL SUAVE, RELLENA E HIDRATADA



ESTE MES, DE REGALO
**CREMA HIDRATANTE CON
ÁCIDO HIALURÓNICO (50ml)**

skin [SKG labs]
generics

SOLO 5,95 €

Fotogramas

Vuelve un clásico
EL CALENDARIO DE 2026



CON LA REVISTA FOTOGRAMAS
EL 23 DE DICIEMBRE EN TU KIOSCO

renfe

Discover

Los fines de semana no volverán a ser iguales

Brinda

El barrio madrileño de Malasaña estrena un nuevo vecino y tú, un planazo. La mítica sala BarCo renace bajo el nombre de BarCo Sound House (bsoundhouse.com). Manteniendo su esencia tradicional, este espacio busca convertirse en la referencia del ocio nocturno. Su punto fuerte: una propuesta musical muy variada, con conciertos y sesiones de *dj* internacionales. ¿Te apuntas a una noche de chicas?



discover

Los hoteles que van a dar que hablar en 2026

Año nuevo, rumbos nuevos.
Pero ¿a dónde dirigir tus
pasos? Toma nota, estos
alojamientos te enamorarán.

TEXTO: PACHO G. CASTILLA.
FOTO: CHRIS CRAYMER.



Madrid

COOLROOMS PALACIO DE ATOCHA

El espacio

Sus vistas del popular cielo (y de los tejados, claro) de Madrid. Su esencia, entre aristocrática (se ubica en una casa palacio de 1852 rehabilitada) y vanguardista. Su ubicación: en el barrio de las Letras y a dos pasos del multicultural Lavapiés. Su decoración (eclectica y, sobre todo, muy chic). Y su restaurante, su patio, su piscina... Sí, son tantas las razones que avalan el porqué de su nombre...

Por qué ahora

Ahora y siempre, por supuesto; sobre todo, por la cantidad de experiencias que propone a sus huéspedes (desde clases de

fotografía hasta *coaching* privado o sesiones de *styling*...). Una agenda que este año se corona con, por ejemplo, un *pop up* de artesanía (CoolCraft), catas y mil propuestas hiperpersonalizadas.



+INFO
Este nuevo concepto de hotel de lujo cuenta con 34 amplísimas habitaciones, cada una con personalidad propia. A partir de 220 € la noche (coolrooms.com).

Barcelona

MOXY

El espacio

Hace poco más de un año la marca más lúdica del grupo Marriott protagonizó el desembarco en Barcelona, en el dinámico barrio de Sants. Y su energía, sin duda, contagia. Con un espíritu *arty*, del que surgen hasta destellos surrealistas, y con alma vibrante y cosmopolita, pero sin renunciar a la esencia local, este *instagrammeable* cuatro estrellas desborda carácter.



Por qué ahora

El pasado verano lograron liarla con la mejor *party* de la Ciudad Condal, transformando el espacio en todo un parque de atracciones en el que se coló la voz de Rigoberta Bandini. A día de hoy, su azotea y su zona *chill out* tienen todas las papeletas para confirmar su lugar como *place to be*.

+INFO
Aquí vendrás a relajarte. Y es que hasta el *check in* se hace en el bar... y con cóctel en mano. A partir de 90 €/noche (mox-hotels.marriott.com).

Málaga

CRISTINE BEDFOR

El espacio

Hace apenas cuatro años, el universo de Cristine aterrizó en Menorca con su concepto «más casa que hotel», donde el cliente se convierte en amigo... y viceversa. Luego, recaló en Sevilla, y ahora lo hace en una mansión burguesa del siglo XIX de la capital de la Costa del Sol. En cuanto pises su precioso suelo, entenderás que aquí el arte, la artesanía y el cuidado de los detalles forman parte de su clientela fija.

Por qué ahora

Porque cada vez huimos más de los hoteles que son impersonales y buscamos propuestas con alma como esta. Y porque también nos gusta que, cuando salimos fuera, nos mimen y nos cuiden del mismo modo que si estuviéramos en nuestro propio hogar.



+INFO
Además de 27 habitaciones, no te pierdas su restaurante La Cocina de Cristine, con una carta muy malagueña. Desde 165 €/noche (cristinebedforhotel.com).

Mallorca

INNSIDE BY MELIÁ CALVIÁ BEACH

Por qué ahora

Atrás quedaron los tiempos más indómitos de Magaluf. Nada como descubrir su nueva cara en este hotel construido con criterios de eficiencia energética y responsabilidad ambiental. Las dos piscinas suspendidas (*floating pools*) de la azotea son simplemente alucinantes. Te encantará.



+INFO
Su rooftop, Shallow Sun Club, es un *must* para cenar. Desde 71 €/noche (melia.com).



+INFO
Con tres restaurantes, la oferta gastro de este oasis es imbatible. Desde 240 €/noche (okuhotels.com/oku-andalusia).

Cádiz

OKU ANDALUSIA

El espacio

Primero, esta cadena de hoteles *boutique* aterrizó en la isla griega de Cos; luego en Ibiza y Bodrum (Turquía), y ahora en el Campo de Gibraltar. Aquí su concepto de lujo relajado (o descalzo) toma forma de *infinity pools*, un interminable *spa*, contacto

con la naturaleza... para hacer realidad su nombre: Oku, un concepto japonés que alude a «lo interior».

Por qué ahora

Tras el *soft opening* del pasado verano, llega el momento de florecer. Y no sólo el hotel se convertirá en el destino del año, también la zona, que esconde rincones por descubrir como Castellar y Jimena de la Frontera.

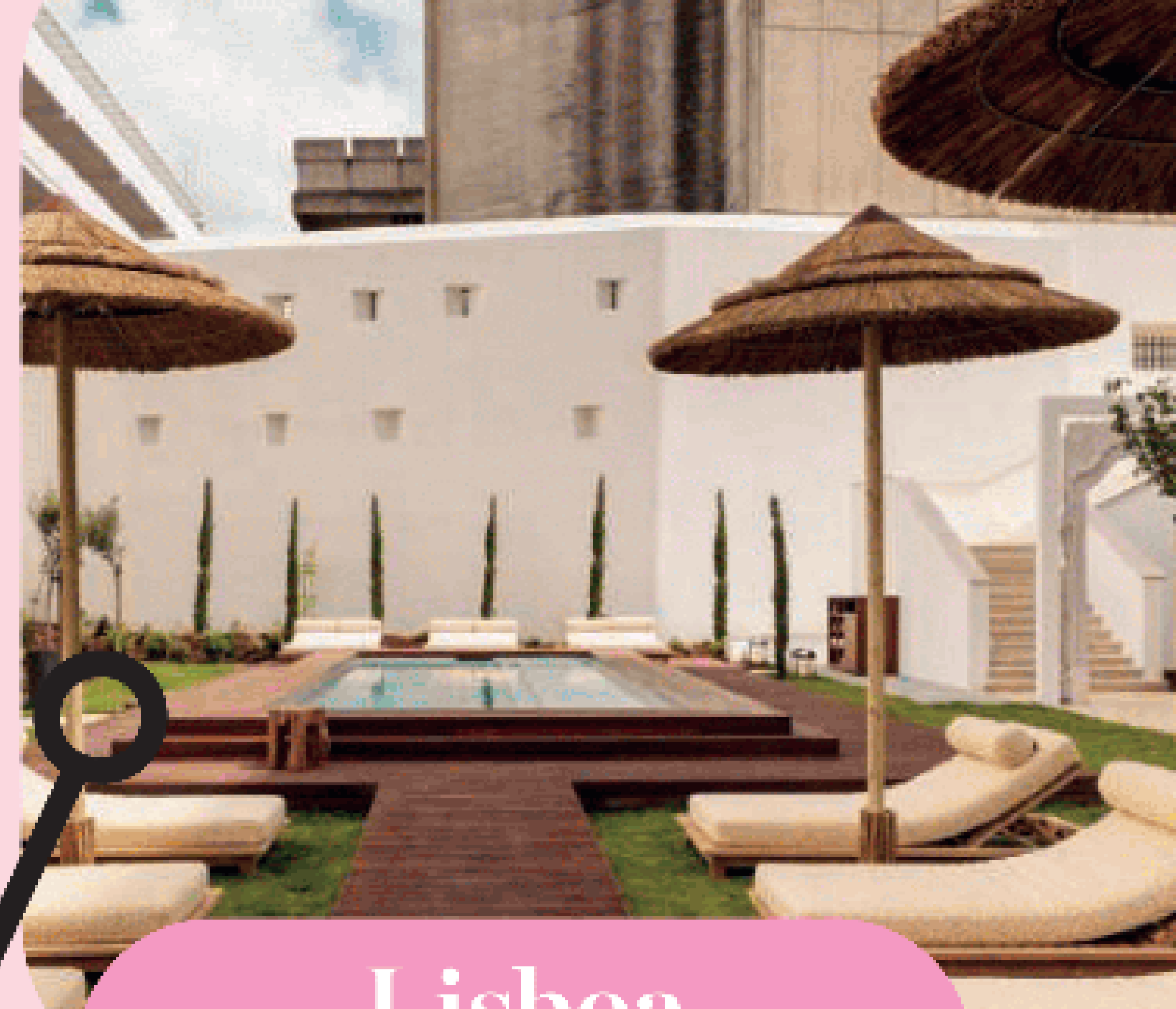


Cannes

HÔTEL MARTINEZ

El 'hotspot' de La Croisette

Inaugurado hace casi un siglo, es el refugio favorito de las estrellas del Festival de Cannes. Pero desde hace poco tiene un motivo más para acaparar todo el *glamour* de la Costa Azul por obra y gracia de The Martinez Bar, un sofisticado *speakeasy art déco* con música en vivo y sesiones de *djs* donde recalán no pocas *celebrities* (www.hyatt.com).



Lisboa

LOCKE DE SANTA JOANA

Encanto portugués

Este aparthotel se ubica en un restaurado convento del siglo XVII. Fue uno de los puntos neurálgicos de la pasada Lisbon Design Week 2025. Y tiene un íntimo bar del que todos hablan, The Kissaten, inspirado en los *listening bars* japoneses de los años 60. (www.lockeliving.com)

Singapur

MAMA SHELTER

Experiencia multicultural

La irreverente y *sexy* cadena hotelera francesa hace su primera parada en Asia. Y el resultado no puede ser más ecléctico, moderno... y hasta extravagante. ¡Diversión multiplicada por diez! (mamashelter.com/singapore).



Florenxia

THE SOCIAL HUB FLORENCE LAVAGNINI

‘Vivere la bellezza!’

Bajo el concepto de *hybrid hospitality* (*student housing+long stay+hotel*), se ubica en un edificio del siglo XIX. Su inquieta *vibra* se respira todo el año, y su piscina y el bar en la azotea son motivos suficientes para reservar en verano (www.thesocialhub.co/es/cities/florenxia).



EL MUNDO TE ESPERA

Algunos hoteles no son sólo lugares donde pasar la noche: son pequeños mundos con rincones secretos (o no tanto) que merecen ser descubiertos. Si este año te animas a cruzar la frontera, apunta estas direcciones: marcarán tendencia, también por todo lo que esconden.

Sube la temperatura

Los tejidos 'cozy', como la lana, el 'bouclé' o el pelo, llegan dispuestos a transformar tu casa en un refugio invernal: cálido, natural y con estilo. Súmate a la tendencia más 'hot' del momento.

TEXTO Y REALIZACIÓN: ALEJANDRA MUÑOZ.



Del bosque al salón, pero con un toque chic y tejido rizado. Puf 'Bertil', **Bloomingville** (139 €).



¿Eres de las que duermen con bolsa de agua caliente? Este modelo te encantará. **Salvador Bachiller** (15 €).



EN VERSIÓN EXTRALARGA

Este acabado *supercool* sale del armario para conquistar sofás, butacas y cojines. Ideal para crear un rincón en el que hibernar. Sillón 'Hvilsted' con reposapiés, **JYSK** (199 €).



Hazte con un sillón balancín y mécete al compás de la *slow life*. Siempre con uno de los tapizados en tendencia, como este de borreguito, **Conforama** (117,99 €).



La funda de pelo sintético transforma el banco 'Lilja' en una pieza de culto, ya sea en el comedor, al pie de la cama o en el recibidor. **La Oca** (299 €).

'MOOD' INVIERNO

Pequeños gestos logran un gran efecto. Cambia la pantalla de una lámpara, pon una manta sobre una silla o decora con una alfombra más gruesa para vestir la casa a la última. Banco (269 €) y piel (165 €), **Bloomingville**.





TEXTURA CALENTITA

El *bouclé* es el tejido estrella de la temporada. Suave, elegante y con ese punto rizado característico. No sólo abriga, ¡eleva el nivel! Sofá 'Wolker', **Westwing** (2.399 €).



Manta con dos caras: una gruesa para días fríos y otra más ligera en algodón. **IKEA** (39,99 €).



La lámpara 'Rabbit', con su pantalla de piel sintética, da más que luz... diversión. **La Oca** (125 €).



Hazte amiga del carnero más tierno del rebaño. Taburete, **Balvi** (114,75 €).



Una alfombra de lana que florece, **La Redoute** (desde 249,99 € en 120x170 cm).



Cuadro de lana realizado con la técnica del *tufting*, **H&M Home** (99 €).



Sofá modular 'Tayla', en *bouclé* verde oscuro, **Westwing** (3.699 €).

discover

La actriz Alex
Béjar festejó su
premio en la
categoría de
Interpretación.

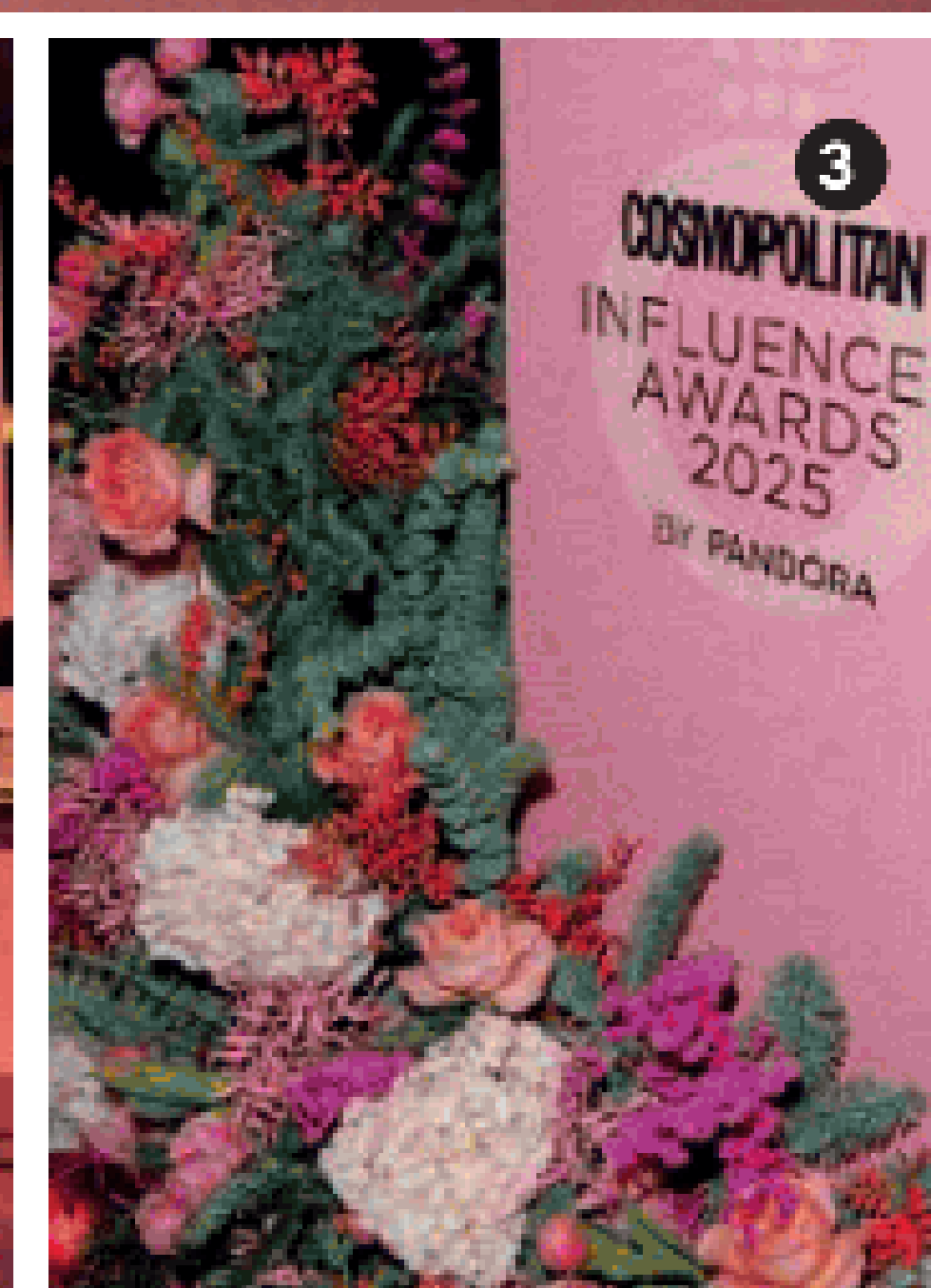
COSMOPOLITAN
INFLUENCER AWARDS
BY PANDORA

Una noche para brillar

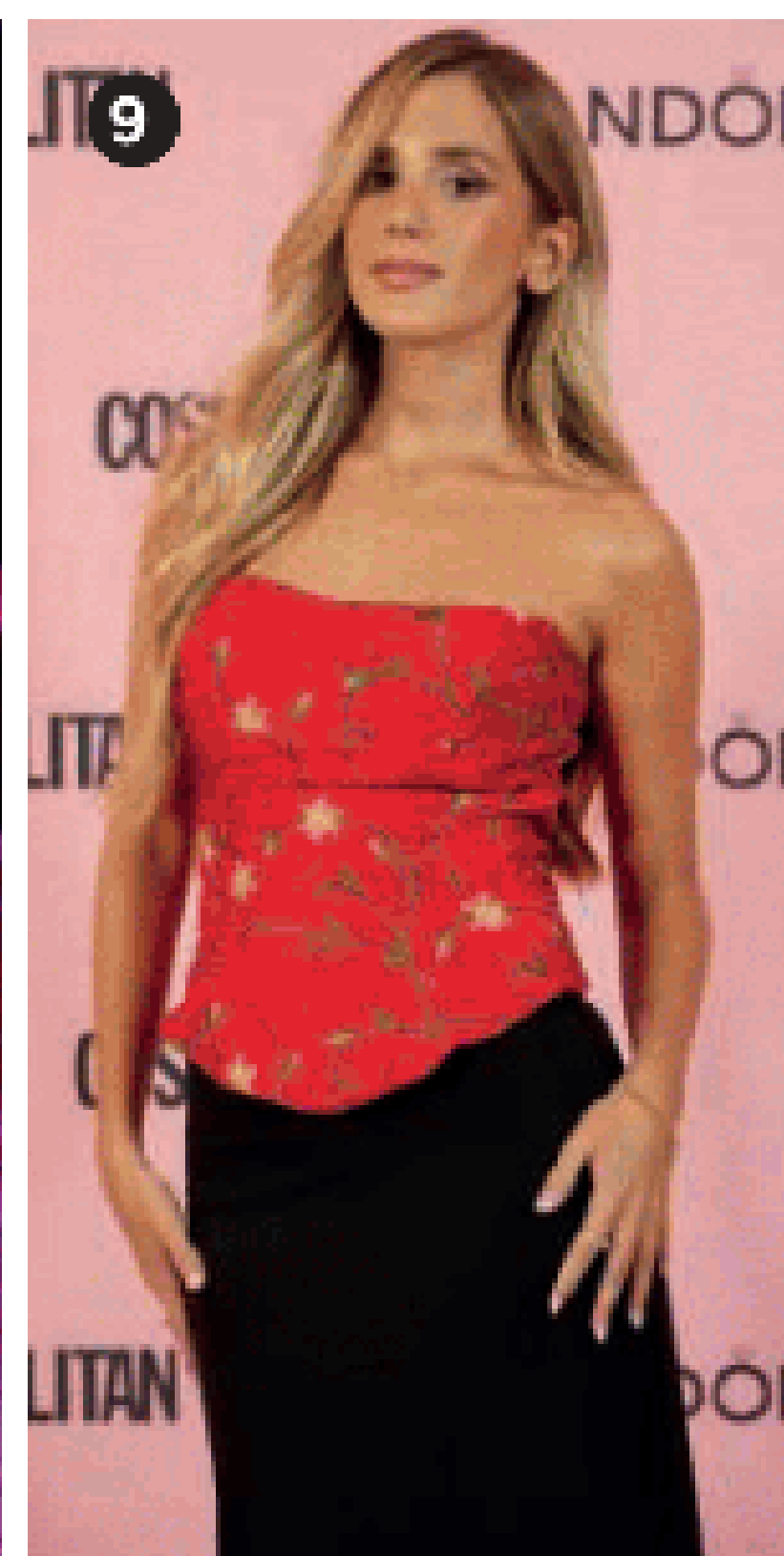
El talento y el glamour protagonizaron la séptima edición de nuestros premios, que marcaron el inicio de la Navidad.



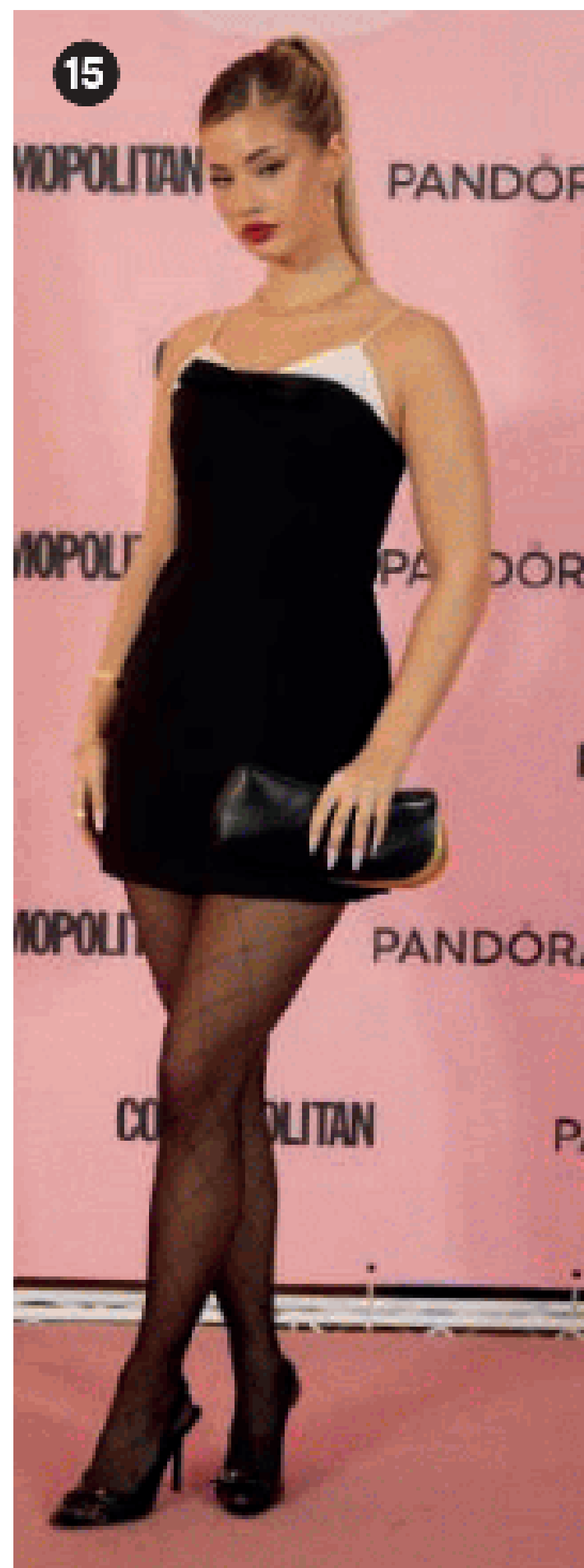
If's *tiimee!!*», Mariah Carey lo sabe y nosotras también. La Navidad ya está aquí, y qué mejor forma de celebrarlo que disfrutando de la séptima edición de los COSMOPOLITAN Influencer Awards by Pandora. El pasado 13 de noviembre, la preciosa finca madrileña Casa de Mónico se convertía en el escenario ideal para acoger nuestra cita más especial en la que reivindicar el poder de mujeres talentosas e influyentes. Tras pasar por nuestro tradicional *photocall* rosa y tomar un cóctel de bienvenida elaborado con los licores de Anís del Mono, la sala de baile –con un gran árbol navideño de Aquilea Flores como protagonista– acogió la entrega de premios, presentada por la *influencer*, actriz y escritora gallega Rebeca Stones. Cecilia Múzquiz, directora de la revista, y Aurelie Alexandre, nueva directora de Pandora Iberia, fueron las encargadas de dar el pistoletazo de salida. En Deporte, Carolina Marín recibía ▶



1. De izda. a dcha., las premiadas: Mariang Maturana y Carlos Peguer (Actualidad), Marta de la Fuente (Arte), Sara Baceiredo (Emprendimiento), Carolina Marín (Deporte), Inma Rubiales (Literatura), Celia Bernardo (Moda), Belén Hinojar y Carmen Huidobro, en cucullas, (Sostenibilidad), Álex Béjar (Cine), Mafalda Cardenal (Música) y Esperansa Grasia (Humor). **2.** Rebeca Stones presentó la gala. **3.** La decoración floral, de Aquilea Flores. **4.** Erea Louro. **5.** María Fernández-Rubies. **6.** Luna Javierre.



7. Junto al árbol había una zona de descanso con cojines de IKEA.
8. Paula Koops disfrutó del catering de Casa de Mónico. 9. Bea González.
10. Mau y Ricky. 11. Alana (La Hija del Jeque).
12. Carla Cascales entregó el premio Arte a Marta de la Fuente.
13. Judit y Salma de OT 2025. 14. Sofia Ellar.
15. Tatiana Kaer.
16. María Alcalde.
17. Gemma Pinto.
18. Violeta Mangriñán.
19. Paula Gallego.
20. Las atletas María Pérez y Carolina Marín brindaron con licores de Anís del Mono. 21. Las dj Carmen de la Fuente y Andrea Rueda en acción.



el galardón por su legendaria trayectoria en el bádminton. La creadora de contenido Sara Baceiredo, fundadora de la firma de bolsos y accesorios It's Lova, se mostraba ilusionada por su premio en Emprendimiento. Mariang Maturana y Carlos Peguer, conocidos por su *podcast La Pija y la Quinqui*, fueron los premiados en Actualidad. Esperansa Grasia recogía su galardón en Humor por todas esas risas que siempre nos roba con sus vídeos en redes sociales, mientras que Carmen Huidobro y Belén Hinojar lo hacían en Sostenibilidad por su compromiso con el medio ambiente a través de su proyecto Climabar. En Literatura, la joven escritora Inma Rubiales fue premiada

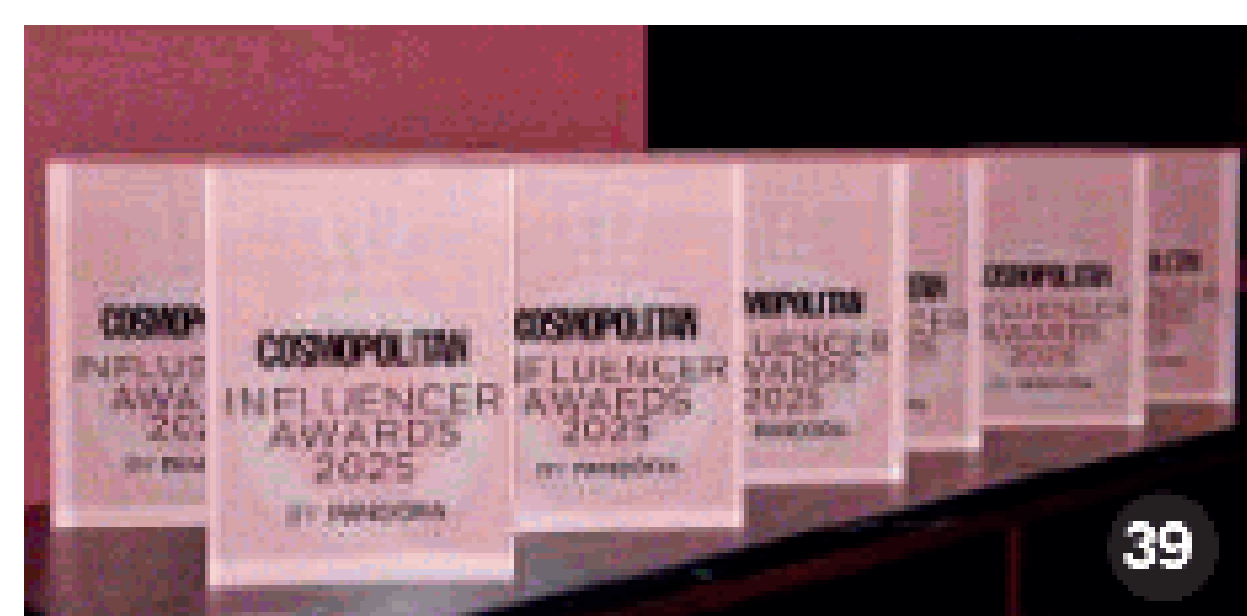




por sus novelas, referencia para sus miles de lectoras que se sienten identificadas con ellas. En la categoría de Música sonó el nombre de Mafalda Cardenal y en Arte, el de Marta de la Fuente. Celia Bernardo lo obtuvo en Moda por una firma con un sello de identidad lleno de color. Y en Interpretación, Álex Béjar emocionó con su discurso recordando que lo importante es creer siempre en una misma. Buena prueba de ello dieron las invitadas que desfilaron por nuestro *photobooth* y que, además, pudieron descubrir su signo lunar a través de unas pantallas interactivas y llevarse un precioso *charm* de la luna de Pandora. Sin duda, el broche de oro de una noche mágica. ●

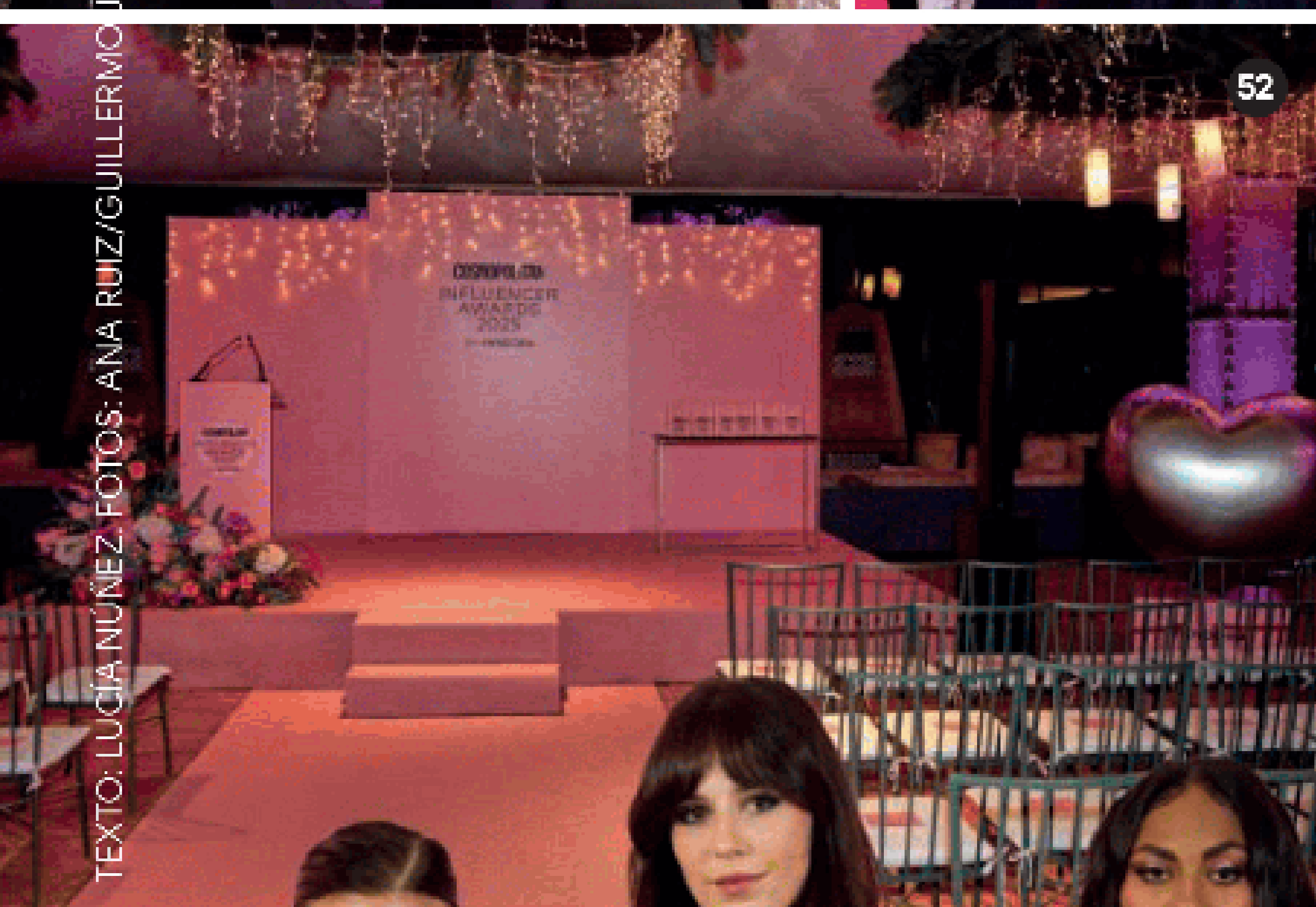
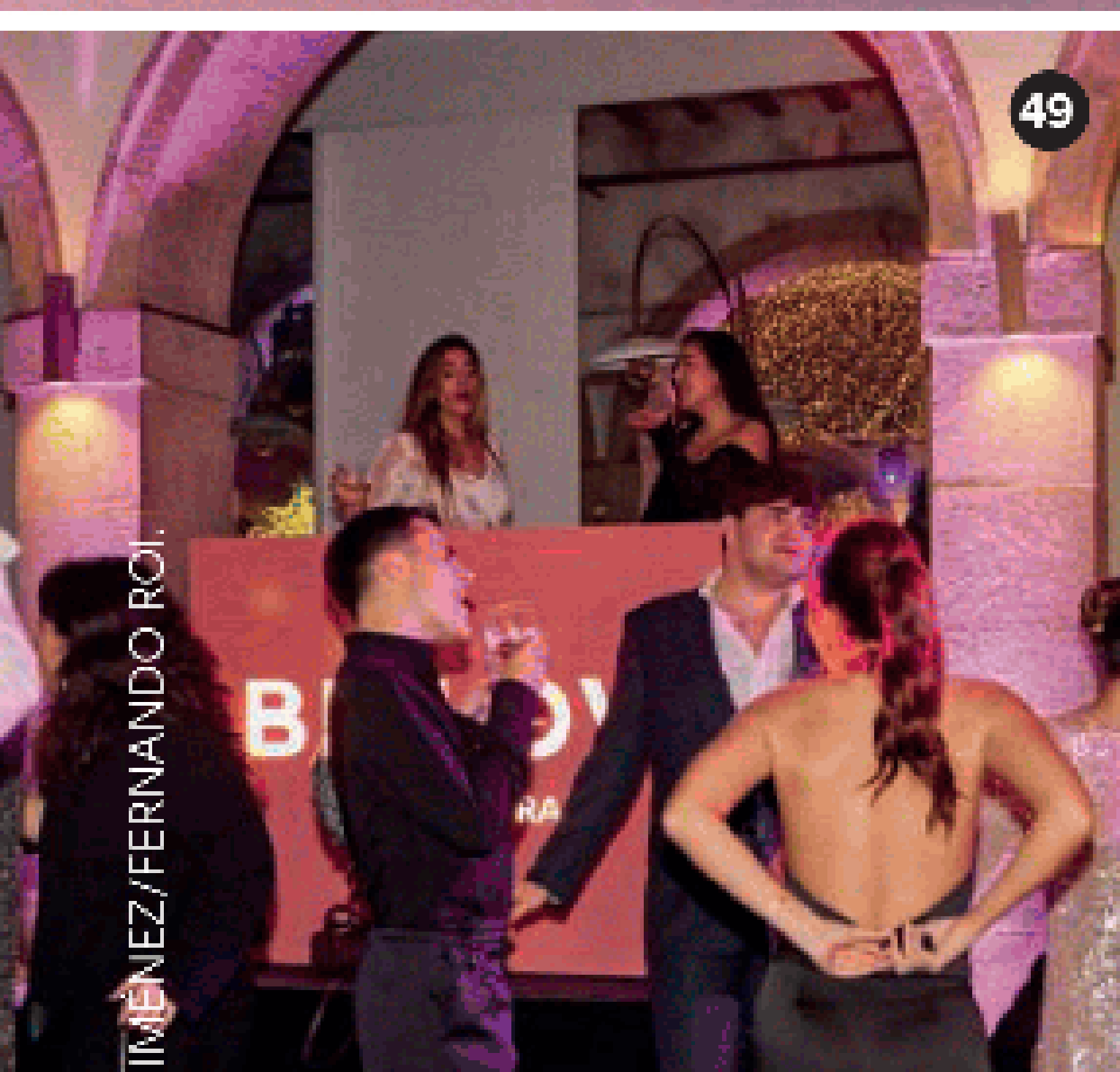


22. Claudieta. **23.** La actriz Álex Béjar recibió el premio Interpretación. **24.** La *crew* de Pandora, de izda. a dcha.: Anna F. Padilla, Elena Gortari, Ale Segura, Fabiana Sevillano, Sara Baceiredo, Isa Ramos, María Fernández-Rubies, Gemma Pinto, Marina Barrial, María Segarra y Rocío Osorno. **25.** La Casa de Mónico estaba decorada con detalles muy chic. **26.** Las invitadas pudieron descubrir su signo lunar gracias a Pandora. **27.** Los deliciosos cócteles de Licores Anís del Mono. **28.** *Be love*, lema de Pandora. **29.** Tania Medina. **30.** Fabiana Sevillano, Elena Gortari y Marina Barrial. **31.** Isa Ramos. **32.** Erola Jons. **33.** Raquel Reitx. **34.** Daniela y Martina Meroño. **35.** Nerea Landa.



36. Aurélie Alexandre, directora de Pandora, subió al escenario para dar la bienvenida a las invitadas. **37.** Rocío Osorno entregó el premio Moda a Celia Bernardo. **38.** Carmen Huidobro y Belén Hinojar, premio Sostenibilidad. **39.** Los trofeos, listos para ser entregados. **40.** Bea Carpio. **41.** Mariana Díez-Moliner y Anna F. Padilla pasaron por nuestro photobooth. **42.** Daniela Blasco entregó el galardón de Música a Mafalda Cardenal. **43.** Sara Baceiredo, feliz con su premio Emprendimiento. **44.** En la fiesta hubo ambientazo. **45.** Paula Koops. **46.** Nerea Pérez de las Heras, Mariang Maturana y Carlos Peguer.





47. El equipo de Pandora y Nota Bene con Cecilia Múzquiz, directora de COSMOPOLITAN (de blanco).

48. Nadia Vilaplana y Carlota Melendi, encantadas con sus regalos de Pandora, disfrutaron de esta noche tan especial.

49. Los asistentes lo dieron todo en la pista de baile.

50. Carolina Marín y María Pérez protagonizaron un momentazo *just dance*, viral también en redes sociales. **51.** Mariana Díez-Moliner destacó todos los valores de Sara Baceiredo en su discurso de entrega del premio Emprendimiento. **52.** El espacio donde se celebró la gala rindió homenaje al rosa. **53.** La *influencer* Stef Roitman, muy sexy.

54. Emi Huelva. **55.** La cantante Nia Correia.

56. La cantante Nerea Rodríguez se llevó nuestra *goodie bag* y una bolsa con joyas de Pandora.



NUESTRA 'GOODIE BAG'

Además del ejemplar de COSMOPOLITAN, escondía otros regalos.

'[C] Eye Biotic', de SVR

Un contorno de ojos que logra resultados inmediatos.

Champú seco 'Raspberry', de Nelly

Limpia tu cabello sin agua en tiempo récord.

Licores Anís del Mono

Tres nuevos sabores: *Verbena de Limón*, *Antojo de Galleta* y *Sarao de Hierbas*.

'Multi Tasker Turbocharged Glow', de Rimmel London

Este iluminador líquido funciona como colorete para aportar luz a tu rostro gracias a sus perlas reflectoras.

Feliz nuevo año astral

Tu agenda astrológica de 2026 junto al calendario maya y tu predicción bimensual para que nada te pase desapercibido.



Estamos viviendo una gran transformación social: lo que antes era sólido y estructurado bajo la influencia de la era de Capricornio ha sido sacudido por la de Acuario. Por suerte, el 2026 será ese punto de inflexión en el que pasaremos de soñar lo que queremos hacer como humanidad a hacerlo realidad. ¿Cómo? A través de la gran conjunción de Saturno y Neptuno sobre Aries, arquetipo del inicio y la valentía, que lo cambiará todo. También de otros eventos, como Urano transitando por Géminis para despertar conciencias, o de Júpiter llegando a Leo para ganar autoafirmación.

Los planetas que ganan protagonismo

La conjunción que marcará un cambio.

Saturno

El 13 de febrero, el planeta de la estructura y la responsabilidad se instalará definitivamente en Aries, marcando el comienzo de un nuevo ciclo de espiritualidad y colectividad.

Neptuno

La estrella que rige la imaginación y la intuición hará lo mismo para encontrarse, el 20 de febrero, en conjunción exacta con Saturno en Aries. Es decir, mucha más energía concentrada en esta nueva era que está llegando.

Mercurio retrógrado

Apunta estas fechas: ¿lista para el drama?

Primer retrógrado

26 de febrero La imaginación se convertirá en tu peor enemigo en este evento cuyos 22 días transcurrirán en Piscis.

Segundo retrógrado

29 de junio Tu objetivo durante este retroceso bajo la constelación de Cáncer es no ser demasiado dura con tus palabras.

Tercer retrógrado

24 de octubre Este año, Halloween se adelanta. Escorpio pondrá la intensidad y el retrógrado todos los malentendidos.





Ritual energético para dar la bienvenida a 2026

Los pasos para aumentar tu buena suerte de cara a este nuevo año.

Capricornio

22.12–19.01

Escribe tus metas a largo plazo y guarda el papel junto a un cuarzo ahumado.

Acuario

20.01–18.02

Un vaso de agua con menta y enciende un palo santo para que fluyan tus ideas.

Piscis

19.02–20.03

Coloca una selentina en un tarro de agua bañada por la luz de la Luna.

Aries

21.03–19.04

Cuando tengas miedo, enciende una vela roja para cargarte de coraje.

Tauro

20.04–20.05

Toca la tierra con tus manos y conecta con la naturaleza para anclar tu energía.

Géminis

21.05–20.06

Entierra en una planta las preocupaciones escritas previamente.

Cáncer

21.06–22.07

En un cuenco con agua y sal moja tus manos para disolver las malas emociones.

Leo

23.07–22.08

Las velas doradas o amarillas te ayudarán a explotar tu creatividad.

Virgo

23.08–22.09

Planifica tu año y, después, pasa un palo santo por tu escritorio.

Libra

23.09–22.10

Si sientes la necesidad de equilibrio, medita con una amatista.

Escorpio

23.10–21.11

Anota lo que quieres cambiar de tu rutina y quema el papel con una vela luego.

Sagitario

22.11–21.12

Cada vez que quieras pedir un deseo, enciende una vela violeta.

Los eclipses del año

Dos temporadas, ambas con uno lunar tras otro solar, que lo sacudirán todo.

17 febrero

El primero de 2026 se dará sobre Acuario. Será solar y con él abrazarás tu yo más auténtico.

3 marzo

La luna llena en Virgo que acompaña a este eclipse lunar te regalará una oportunidad de sanación.

12 agosto

Prepárate para rugir con fuerza y dejar huella con este eclipse solar sobre Leo que será muy visible.

28 agosto

El último eclipse del año será lunar, sobre Piscis, y nos revelará grandes verdades.

Cómo aprovechar las fases lunares

En cada una de ellas el universo te invita a cumplir diferentes objetivos.

Fase 1

Luna nueva El instante idóneo para establecer propósitos y escuchar tu intuición con atención.

Fase 2

Luna creciente Un momento de ilusión, donde los proyectos comienzan a crecer.

Fase 3

Cuarto creciente Importantísima, ya que es cuando los objetivos deben desarrollarse.

Fase 4

Creciente gibbosa Es el turno de perfeccionar, pulir y mejorar cada ámbito de tu vida.

Fase 5

Luna llena Un plenilunio que significa culminación, cierre de etapas y celebraciones.

Fase 6

Menguante gibbosa Después de todo gran cambio, toca reflexionar y compartir lecciones.

Fase 7

Cuarto menguante La más complicada: te empuja a desprenderte de lo que ya no aporta.

Fase 8

Luna menguante Tras 28 días, el agotamiento sólo te dejará descansar y recuperarte.

La predicción del calendario maya

¿Sabías que la astrología de esta antigua civilización ofrece una guía energética para superar los problemas que surjan en tu camino?

El horóscopo chino no es la única herramienta que existe para predecir el futuro. La tradición maya ofrece una de las expresiones más interesantes de la cosmovisión, ya que utiliza un calendario diferente al nuestro, el *Tzolk'in*, y combina 20 signos o *nahuales* con trece animales o tótems. Aquí encontrarás la predicción anual de cada uno de estos últimos, aunque debes saber que este 2026 será un periodo de reestructuración y conexión colectiva. Además, recuerda que esta astrología no busca anticipar lo que viene de una forma literal, sino que funciona como una especie de guía energética.

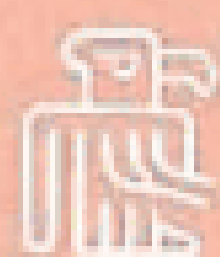


MONO

10.01-06.02

Muy cariñoso, aunque con problemas de compromiso, eres el alma de cualquier fiesta y no soportas las reglas.

Tu predicción Se te presenta un año repleto de retos y también de oportunidades para afinar el instinto, marcar límites y no tomarte las cosas tan en serio.

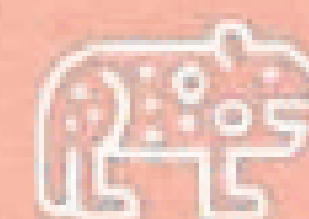


HALCÓN

07.02-06.03

Eres tremendamente honesta, lo que te hace mantenerte firme en cualquier situación que pueda surgir. Tu punto fuerte: sabes dominar y liderar.

Tu predicción Todas las decisiones importantes que has estado posponiendo toca tomarlas a lo largo del año. Lo harás bien si no dudas.

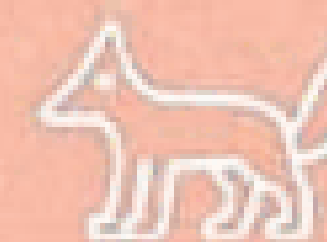


JAGUAR

07.03-03.04

Si hay un animal que pueda convencer a los demás de cualquier cosa, eres tú. Para ti todo es posible y lo transmites con tu poder de persuasión.

Tu predicción Aquellas ocasiones en las que actuaste sin propósito llegan a su fin: todo lo que hagas será para alcanzar un objetivo.



ZORRO

04.04-01.05

También conocido como perro, eres el signo más leal, solidario y servicial del horóscopo maya. A luchadora no te gana nadie.

Tu predicción Dar todo de ti sin esperar nada a cambio es algo que te honra, pero con lo que deberás tener cuidado este nuevo año. Pon límites sanos y cuida tu amor propio.





SERPIENTE

02.05–29.05

Dinero, tiempo libre y un buen círculo social. Estas son las tres cosas que más te remueven.

Tu predicción Ha llegado el momento de transformar tu pasado en sabiduría y tu fuerza actual en oportunidades. Si no, te sentirás estancada durante este 2026.



ARDILLA

30.05–26.06

Eres quien todo el mundo imagina cuando piensa en buena gente y siempre estás rodeada de tus amistades.

Tu predicción Mantener tu independencia será muy importante este año, ya que en varias ocasiones sentirás que demandan demasiado de ti. No les dejes hacerlo.

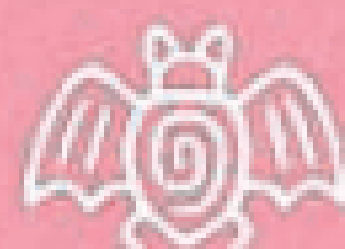


TORTUGA

27.06–25.07

Que estés representada con el reptil que lleva su casa encima no es casualidad: eres tremendamente hogareña.

Tu predicción En los momentos de duda, tiendes a compararte. No obstante, 2026 es el año en el que debes superar este hábito y fijarte sólo en tu camino.

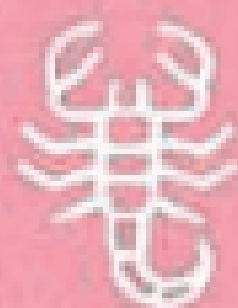


MURCIÉLAGO

26.07–22.08

El símil de Escorpio es este terrorífico animal: intenso, con mucho genio y altamente pasional. Cuidado...

Tu predicción Este será tu año del renacimiento, aquel en el que convertirás tus miedos en virtudes. Únicamente debes hacer espacio para el silencio y la introspección.



ESCORPIÓN

23.08–19.09

A pesar de los prejuicios que hay sobre este animal, en el horóscopo maya es todo lo contrario: apacible y nada amante de los cambios.

Tu predicción Se avecinan vientos de ruptura en cuanto a amistades y relaciones amorosas del pasado. Pero será revitalizante.



VENADO

20.09–17.10

El amor es tu motor de vida. Vives para darlo, recibirlo ¡y aconsejar sobre él! Y sí, eres muy dramática.

Tu predicción Todo lo que debes hacer para tener un buen año es rodearte de naturaleza y evitar ambientes caóticos. En la calma te encontrarás a ti misma.

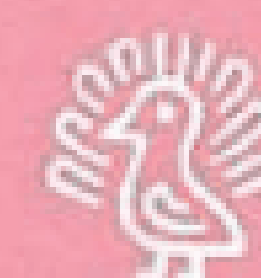


LECHUZA

18.10–14.11

La misma imagen que nos viene a la mente sobre este ave es su descripción: sabiduría, templanza e intuición.

Tu predicción La claridad mental será tu mejor aliada este 2026. Para conseguirla, practica la meditación, escribe en un diario y guía a otros a conseguir sus objetivos.



PAVO REAL

15.11–12.12

Contigo no hay grises ni puntos medios. Tienes una personalidad extrema y a veces te complicas más de lo que te gustaría.

Tu predicción No dudes en expresar tu personalidad, pero equilibra la balanza con más autenticidad. El postureo ya pasó de moda.



LAGARTO

13.12–09.01

La buena vibra personificada, siempre tienes la opinión más positiva y ganas de reír. Pero que no te desordenen tu espacio o se las verán contigo.

Tu predicción El objetivo de cara al 2026 será aprender a fluir y adoptar un comportamiento más flexible con el fin de no sufrir tanto.

Renovación energética

Este año te invita a deshacerte de lo que ya no vibra contigo para dar la bienvenida a lo que está por llegar.

Ahora que el nuevo año ha hecho su gran estreno, llega el momento de aprovecharlo al máximo. Los primeros meses de 2026, bajo la influencia de su constelación

correspondiente –Capricornio (del 22 de diciembre al 19 de enero) y Acuario (del 20 de enero al 18 de febrero)– y con sus eventos astrales programados, están pensados para dar

carpetazo a hábitos un tanto desfasados y rutinas que no te aportan bienestar, liberándote de aquello que te resta energía y abrazando, en cambio, todo lo que sí consigue sintonizar contigo.

CAPRICORNIO

EN EL AMOR

Aquello que podemos denominar como «de toda la vida» es lo que esta constelación busca en una relación: lealtad, longevidad, compañía...

EN EL TRABAJO

Harán todo lo que está en su mano, porque esta esfera es una parte primordial de sus vidas y con lo que se obsesionan casi siempre para que todo vaya bien.

COMO ASCENDENTE

Proyectan una imagen de seriedad y ambición, incluso algo fría y poco accesible. Aunque normalmente suelen ser lo opuesto, si te atreves a darles una oportunidad.

SIGNO LUNAR

Quien tiene la Luna en Capricornio busca seguridad y estabilidad emocional mediante la planificación y sin expresar mucho su opinión, aunque otros siempre acudirán a ellos.

ACUARIO

EN EL AMOR

Es lo contrario a Capricornio, ya que aspira a un romance inusual donde haya más conexión intelectual y de amistad, y siempre priorizan su libertad.

EN EL TRABAJO

Aunque pueda no parecerlo, suelen ocupar altos cargos porque tienen el don de la innovación y de la creatividad. Sus ideas siempre serán escuchadas y tenidas en cuenta, porque la originalidad es su gran punto fuerte.

COMO ASCENDENTE

A ojos de los demás, son los excéntricos y diferentes del grupo. No les falta

razón, ya que van un paso más allá y son unos auténticos visionarios. Además, estarán dispuestos a ayudar a quien sea.

SIGNO LUNAR

Las emociones necesitan sentirse libres para expresarse, ser entendidas y compartir esta apertura mental con los demás. Cumple estos requisitos para que te tomen en cuenta.





ARIES

21.03–19.04

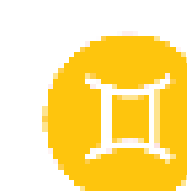
Neptuno, el planeta de la inspiración y la intuición, por fin se mudará definitivamente a su nuevo hogar, que no es otro que tu constelación. En otras palabras, a partir del 26 de enero, tendrás toda la responsabilidad y liderazgo de esta nueva era que comienza, donde desafiaremos lo conocido.



TAURO

20.04–20.05

El planeta Urano pasa siete años en cada signo de la rueda zodiacal. Hacia principios de febrero terminará la retrogradación que arrastra de 2025 y caerá directo sobre tu constelación sólo unas semanas. Esta situación no se repetirá en muchos años, así que afianza tus valores y convicciones.



GÉMINIS

21.05–20.06

Siempre suelen destacar los aspectos negativos de tu constelación cuando también tienes muchísimos positivos. Por ejemplo, tu curiosidad y creatividad, que estarán en su punto más alto durante la temporada de Acuario. ¿Cuándo se inicia? El 20 de enero... y no lo debes desaprovechar.



CÁNCER

21.06–22.07

La primera luna llena del año cae sobre tu signo. Lejos de perjudicarte de alguna manera, el día 3 de enero te darás cuenta de lo mucho que te aprecia tu entorno e incluso podrás fortalecer lazos que serán muy importantes a lo largo de 2026. Ponte tu pijama más cozy y a disfrutar de este evento.



LEO

23.07–22.08

No es un secreto que la empatía no es tu punto fuerte. Para remediarlo, el universo ha decidido que la temporada de Piscis, que da inicio el 19 de febrero, centre sus energías en ti. Reconectarás con tus emociones, querrás darte a los demás e, incluso, te dejarás llevar por fantasías que no son propias de ti.



VIRGO

23.08–22.09

Este 2026 tienes muchos sueños que cumplir. Empezarás a hacerlo cuando la luna pase durante su fase más vacía por Capricornio, el 18 de enero. Te impulsará a trabajar con ahínco en tus propósitos marcados, a estudiar eso que tanto deseas y a mantener una disciplina en la que te sientas muy cómoda.



LIBRA

23.09–22.10

A veces intentas que todo el mundo se sienta tan cómodo, que arriesgas tu bienestar. Por suerte, es una lección que aprenderás con el inicio de la primera temporada de eclipses de 2026. Será el 17 de febrero con un eclipse lunar sobre Acuario. Conecta con tu yo más auténtico y rompe lo establecido.



ESCORPIO

23.10–21.11

¿Alguien ha pedido una dosis de drama e intensidad? Será lo que tendrás una vez la luna llena se pose sobre Leo el primer día de febrero. Sentimos decirte que no hay manera de evitarlo, aunque disfrutarás de cada instante y de las emociones arrolladoras que te envolverán. ¡Abrázalas!



SAGITARIO

22.11–21.12

Durante enero, tanto Venus como Mercurio, Marte y el Sol pasarán por Acuario. Esto es una excelente noticia para ti, porque te harán sentirte más tú misma que nunca e incluso potenciarán esa positividad que tanto te caracteriza. Así que sólo podemos decirte que disfrutes mucho de este momento.



CAPRICORNIO

22.12–19.01

Esa sensación de querer cambiar tu vida, tus rutinas, tu trabajo e incluso tus vínculos que sentirás a principios de 2026 se materializará cuando Saturno, tu planeta regente y el de las modificaciones, pise Aries el 13 de febrero. Las cosas se van a poner tensas, pero debes atreverte a afrontar los desafíos.



ACUARIO

20.01–18.02

¿Sabías que hay un símbolo en tu carta astral al que debes prestarle tanta atención como al signo ascendente o al lunar? Se llama Vesta, y representa en qué ámbitos de tu vida enfocas tu energía. El 11 de enero entrará en tu constelación y te dará fuerzas para innovar y cambiar el mundo.



PISCIS

19.02–20.03

Esto es una advertencia en toda regla: el primer Mercurio retrógrado de 2026 dará su pistoletazo de salida el 26 de febrero sobre tu signo, lo que significa que llegarás a enfadarte por cosas que te has imaginado y no han sucedido. Recuerda mantener los pies en la tierra y no dejarte llevar.

Natalia de Molina

La actriz, que comienza el año con una agenda llena de proyectos, nos cuenta sus aficiones más allá de la interpretación.

«Es muy fácil perderse entre el ruido de la industria», reconoce.

«Frente al ritmo frenético que mi profesión me obliga a tener, soy una persona muy casera. Necesito mis momentos de tranquilidad, esos en los que simplemente me quedo en casa cocinando **cookies de pistacho**, o viendo alguna película o serie que tenía pendiente desde hace semanas. Aun así, viajar se ha convertido en una parte esencial de mi vida. Recuerdo con cariño la primera vez que lo hice sola: fue a **Nueva York** y a **San Francisco** para presentar allí **Vivir es fácil con los ojos cerrados**, mi primer proyecto audiovisual y por el que recibí mi primer **Goya**. Fue un sueño cruzar el océano, y más para cumplir una meta profesional. Cuando no estoy rodando, intento escaparme a mi tierra, al sur. Cada vez que vuelvo a Andalucía, sobre todo a **Granada**, siento que reconecto conmigo misma. La Alhambra, pasear por el mirador de San Nicolás, las cuevas del Sacromonte... ¡Todo es precioso! En cuanto a gustos, soy una persona bastante ecléctica. Me encanta dejarme sorprender por sabores nuevos cuando descubro un restaurante, como **Bammbao**, que fusiona la cocina china y andaluza en el barrio de Usera (Madrid), y por deportes como el **yoga aéreo o el pole dance**. Y en esos momentos de refugio, siempre tengo a mano algún libro escrito por mujeres, como **Chamanes eléctricos en la fiesta del sol**, de la autora ecuatoriana Mónica Ojeda».

NATALIA DE MOLINA

(Jaén, 1990)

Se incorpora a la segunda temporada de *Marbella*, la serie de Movistar Plus+ de crimen y mafias.



MASCOTAS

«Pasear a mis galgos Hugo y Eva por los parques de Madrid me da paz y me ayuda a desconectar».



THE ACID

«Me gusta mucho la música electrónica. The Acid es mi grupo favorito. Todos sus discos son grandes joyas».



TARTA DE QUESO

«Mi receta estrella es la de La Viña. Es muy fácil de hacer y siempre me queda riquísima».



Un regalo para tu piel

BYPHASSE

PVP producto a partir de 3.99€

WWW.BYPHASSE.COM



EL FENÓMENO LITERARIO AHORA EN LA GRAN PANTALLA

SYDNEY
SWEENEY

LA

AMANDA
SEYFRIED

ASISTENTA

ALGUNAS PUERTAS NUNCA DEBERÍAN ABRIRSE

1 DE ENERO · SOLO EN CINES



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.